20 TL

magazine

MAZZAM

Eylül 2017

No:12

Emel Yıldırım

FOTOĞRAFLAR : ÖZER ERGÜLER

1.YIL ÖZEL SAYISI

ÇAYYOLU | Konutkent 2
0 312 240 55 61

ERYAMAN | Okyanus AVM
0 312 283 44 55

YENİMAHALLE | Çarşı Cad.
0 312 327 74 08

ÇAYYOLU | Mandıra
0 312 241 54 80

ŞATIROĞLU
1947
KASAP
İYİ
BAYRAMLAR
/satiroglu_kasap
facebook.com/satiroglukasap

www.fikiradamlari.com

Özel Çankaya
YAŞAM
HASTANESİ
Yaşamı
Önemsiyoruz
Akşam Çocuk Hastalıkları Bölümü
Minik Kahramanlarımızın Hizmetinde!
/cankayayasamhastanesi
www.cankayayasamhastanesi.com
Birlik Mahallesi Şehit Kurbani Akboğa Sokak (Eski 4.cadde) No:26 Çankaya/Ankara
info@cankayayasamhastanesi.com T. (0312) 496 5151 F. (0312) 496 5051

Aidan Mattox
Jovani Fashion
Tadashi Shoji
Galvan London
Marchesa Fashion
Self Portrait
Terani Couture
Ralph Lauren
Jill Jill Stuart
Stella Mccartney
Three Floor Fashion

Davet Perisi

RENT & SALE DRESSES

Reşit Galip Caddesi No: 84/2 Çankaya-Ankara

www.davetperisi.com

0530 566 36 68

davetperisi

PARK

OTOMOTİV

PARK OTOMOTİV DANIŞMANLIĞI

OTAN
MOTORLU ARAÇLAR
KURULUŞUDUR.

Garantili 2.EL Otomobil

alım - satımında
yeni konsept hizmetiyle
plazamızda hizmetinizdeyiz.

MICHELIN

Güvenliğiniz ve konforunuz için mevsime,
kullanım koşullarına ve aracınıza uygun
lastikleri seçiniz.

WILLIAMS
High Performance Car Care

Oto Kuaför ve Oto Yıkama
hizmetinde yüksek performans.

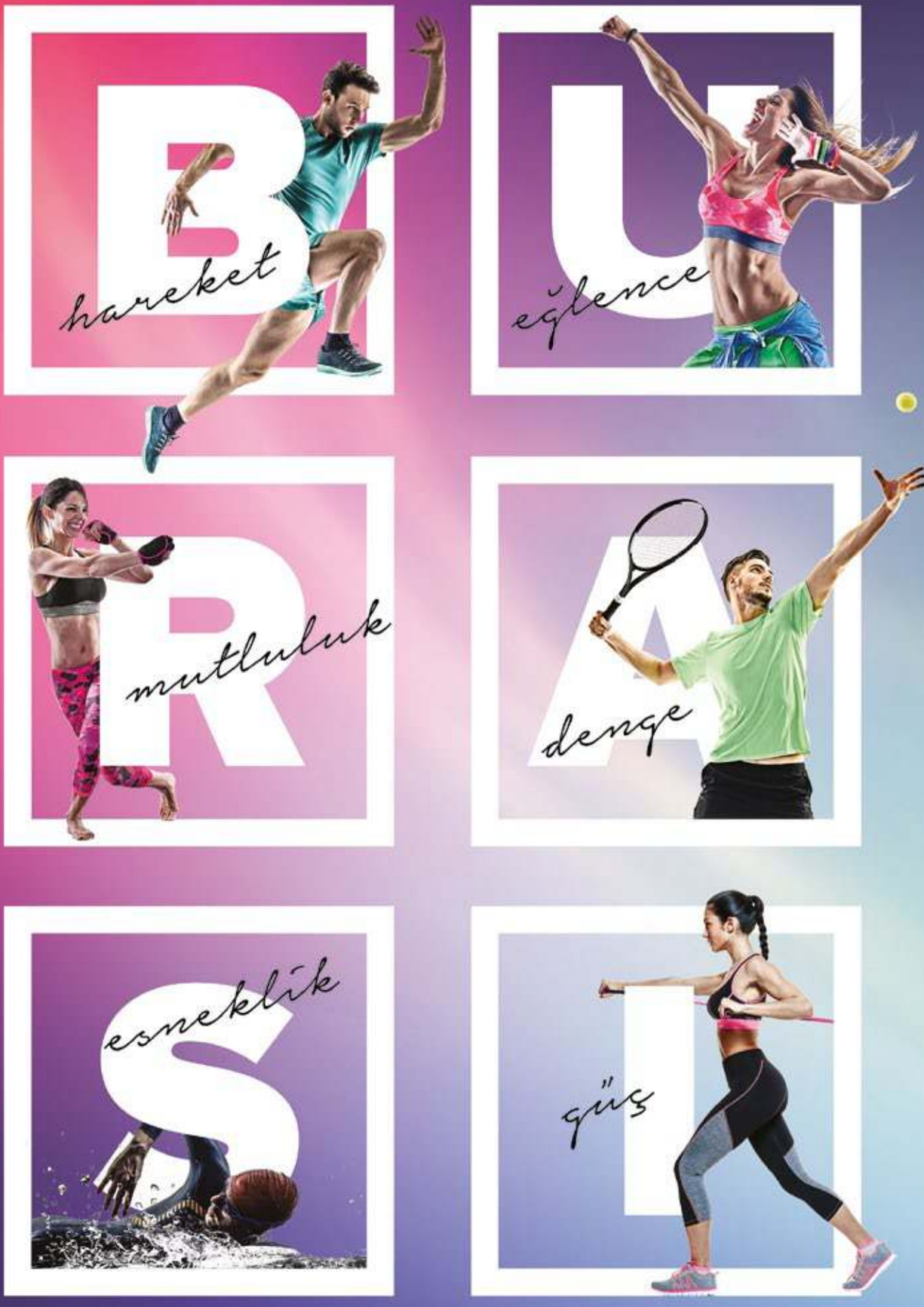
PARK OTOMOTİV

Otomobile dair
HER ŞEY

Eskişehir Yolu 10.km Mesa Plaza Karşısı
(Anse AVM Yanı) Ümitköy / ANKARA
Tel: 0(312) 222 72 00 Fax: 0(312) 222 72 92
http://parkoto.sahibinden.com
http://parkotolastik.sahibinden.com
www.parkotomotivdanismanligi.com

Burası Sports

İçinizdeki enerjinin farkına varın,
sağlıklı hayatın ayrıcalıklarını **Sports International**'da yaşayın!



sportsinternational.com.tr

THE HYGIENIC GYM

SPORTS INTERNATIONAL™

Rhythm
by SPORTS INTERNATIONAL
Hayatın Rhythm'ini değiştir...
Personal Training • Pilates • Spa • Hamam • Masaj • Buhar Odası • Sauna
www.rhythmbysports.com.tr t: 0.312.266 71 34

LUX

BY TUFAN BAĞCI

THE MIX

Çayyolu Mahallesi Dorukkent Sitesi No: 209/9
Seyfi Saltoğlu Bulvarı
Ankara/ TURKEY

DO YOU WANNA DANCE

Honey?

Saçınıza kimin dokunduğu önemlidir!

red&white®

KUAFÖR

kadın•erkek•güzellik

rw.com.tr

Merkez: GAZİOSMANPAŞA İran Caddesi 0312 466 15 45 - BİLKENT 0312 266 22 25 - ÇAYYOLU Mesa Plaza 0312 241 26 00

B'corner

taste - drink - hookah

Filistin Caddesi No: 1 G.O.P. Çankaya-ANKARA
0.312 426 04 54
www.bcornerlounge.com

B'corner

taste • drink • hookah

Izgara Bonfile

Chocolate Boom

Izgara Somon

Izgara Antrikot

Doğal Ürünlü Köy Kahvaltısı

Fresh Lemonade

Jalapeno Beef

MAZZAM

Sayı: 12

Mazzam Basın Yayın Reklamcılık Yaz. ve Danş. Oto. San. ve Tic. Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi

Taner Baran

Genel Yayın Yönetmeni

Kutay Şener

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)

Aykut Sakinoğlu

Editör

Merve Dinç

Görsel Yönetmen

Kutay Şener

Melisa Gür

Reklam Müdürü

Özlem Tuna

Haber ve Foto Muhabiri

Timurşah Çile

Mali İşler Sorumlusu

Mehmet Galip

Finans ve Muhasebe Sorumlusu

Murat Ayaz Ulaş

Hukuk Danışmanı

Oğuz Temuçin Kesmen

Katkıda Bulunanlar

Abdullah Ömürlü, Aslı Oskay Özcan, Aysun Kaba, Belgin Tandoğan, F.Besim Kavukçu, Bilge Dilara Dokuzcan, Burak Uzun, Bülent Ünver, Derya Şahin, Didem Aydın, Dilek Köroğlu, Ece Özen Akan, Emre Erdemli, Emre Turhal, Ezgi Develi, Güçlühan Özen, Merve Evren, Mustafa Demiralp, Onur Marangoz, Özer Ergüler, Özgür Aras, Sabire Bayındır, Seçkin Renklibay, Şenay Yangel, Tuba Üstün, Tufan Bağcı

Basım Yeri

Arkadaş Basım San. Ltd. Şti.
Kazım Karabekir Cad. Sütçüoğlu İş Merkezi
No: 37/4 Ulus/Ankara

Tel. (312) 341 63 10

Basım Tarihi

Eylül 2017

Yayın Türü

Aylık Yerel Süreli Yayın

Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2715. Sok.
Başkent Güvengir Sitesi No.64
Çayyolu-Çankaya/Ankara

Telefon. (312) 240 1142

Fax. (312) 240 1140

Web. mazzam.com.tr

E-Posta. info@mazzam.com.tr

YAZILI İZİN ALINMADAN VE KAYNAK GÖSTERİLMEDEN KISMEN YA DA TAMAMEN KOPYALANAMAZ.
İMZALI YAZILARIN SORUMLULUĞU YAZARLARINA, İLANLARIN SORUMLULUĞU İLANI VERENLERE AİTTİR.

MAZZAM

EDİTÖR

Dergimizin 1.yıl sayısında sizlere buradan "merhaba" demekten büyük bir mutluluk duyuyorum... Koskoca 1 yılı arkamızda bırakmaya hazırlandığımız eylül ayında, siz değerli okuyucularımıza bomba gibi bir Mazzam hazırladık. Öncelikle şunu belirtmeliyim ki; coşkulu bir heyecanla yayımladığımız bu sayı, ekibimizin en güzel tecrübesidir. Kendi adımıza birlik beraberlik ile çalışmanın, her türlü zorluğun üstesinden geleceğini bir defa daha anlamış bulunmaktayız...

1.yıla özel kapağımızda ağırladığımız moda öncülerinden "Chance by Emel Yıldırım" markasının tasarımcısı ve sahibi olan Emel Yıldırım'la özel hayatına ve modaya dair çok keyifli bir söyleşi yaptık. Sonbaharın en samimi röportajını okurken çok keyif alacağınıza inanıyorum.

Mazzam Gurme de bu ay Gastronom Bilge Dilara Dokuzcan'ın kurban bayramı için, sizlere özel hazırladığı yemek tarifleri, dergimizin sayfalarında keyifle okumanız için yerini aldı bile... Bu vesileyle, bende Mazzam ailesi adına tüm değerli okuyucularımızın Kurban Bayramını en içten dileklerimle kutluyorum..

Yaz aylarının son ışıltılı, sıcak ve canlı günlerini uğurlamaya hazırlandığımız eylül ayında, en gözde tatil beldeleri arasında yer alan Bodrum ve Çeşme haberlerini okurken kahvenizi yanınızda bulundurmayı ihmal etmeyin. İçinizi ısıtacak yaz haberleriyle siz okuyucularımızın karşısındayız..

Modaya yıllar önce yön vermeye başlayan, aslında hayatımızın bir döneminde mutlaka denk geldiğimiz, gelmesek bile kullanılan parçaları hayatımızın bir bölümünde tercih ettiğimiz, keyifli ve renkli dizi Sex and the City... Samantha'nın devasa şapkaları, Carrie'nin vintage kürkleri ve kabarık etekleri, Miranda'nın kısacık maskülen saçları ve tabi ki Charlotte'ın pembe aşkını sizler için mercek altına aldık.

Son dönemlerde, "Küçük Kız Çocuğu Brokoli Sevmem Diyenleri Bile İştahlandırdı" adı altında sosyal medyada yayınladığı video ile ülke çapında çok ses getiren EsgiMira'nın en özel karelerine göz gezdirirken, anne kız röportajını keyifle okuyacağınızı umut ediyorum.

İnternet alemini bizler için cazip hale getiren, son dönemlerin en ünlü YouTuberların hayatlarını, eylül ayına özel sizler için keyifli bir şekilde derledik. Danla Biliç doğallığı, Orkun Işıtmak eğlenceli tavırları, Merve Özkaynak sempatik ve samimi halleri ve birçok başka isim sizlerle...

Mazzam ilişkilerde bu ay, kendi bakış açım ile mizahi bir şekilde dile getirdiğim "Aldatıldığınızı Anlamanın 9 Yolu" yazımızı okurken umut ediyorum ki kendinizi görmeden tebessüm edeceksiniz.

Son olarak, eylül ayının son günlerinde gerçekleşecek olan Davet Perisi ve Mazzam Magazine ortak organizasyonu olan "Davet Perisi Açılış Lansmanı" için siz değerli okuyucularımız ile buluşmayı temenni ediyoruz.

Sonbaharda gelen rüzgarlar sevgiyi bize getirir.Hepinizin Sevgiyle kalması dileğiyle...

Merve Dinç

60

KAPAK
EMEL YILDIRIM

48

INSTAGRAM
ÜNLÜLERİN PAYLAŞIMLARI

90

DAVET PERİSİ
RÖPORTAJ

72

DOSTLARIMIZDA
İLK YARDIM

94

DOĞRU KIYAFET SEÇİMİYLE
GENÇ GÖRÜNÜN
AYSUN KABA

96

MAZZAM
TATİLDE

136

MAZZAM GURME
KURBAN BAYRAMI
TARİFLERİ

İçindekiler

magazine

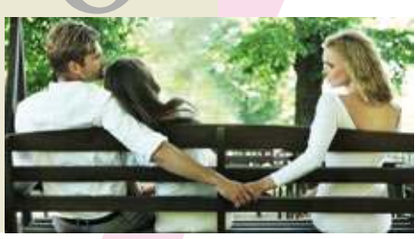
150

EMRE TURHAL
RÖPORTAJ

156
MODAYA YÖN VEREN;
SEX AND THE CITY

158

ESGİMİRA RÖPORTAJ

178
ALDATILDIĞINIZI
ANLAMANIN
9 YOLU


MAZZAM PR
204

YAĞ YAKAN
YİYECEKLER
194

ŞENAY YANGEL
ASTROLOJİ
228

210
SOSYAL MEDYAYI ELE GEÇİRİYORLAR
“YOUTUBERLAR”

AYTENT BERENT – ALANOR OLALI

Başkent cemiyetinin tanınan simaları Aytent Berent ve Alanor Olalı, beş çayı tercihini Mezzaluna restauranttan yana kullandılar. İkili hoş sohbetinin ardından kameralarımıza poz vermeyi ihmal etmedi.

HALİDE KARCI

Zarafetini ve şıklığını hiç bozmayan Halide Karcı, altın kalplerin beş çayı buluşmasına gitti. Dostlarıyla sohbet ettikten sonra mekandan çıkarken objektiflerimize şık,zarif görüntüsüyle yansıdı.

GÜLÜMSER AYSU

Ankara sosyal yaşamının sevilen isimlerinden Gülümser Aysu, bir buluşma öncesi zarif elbisesiyle şık bir görüntü çizerken, kırmızı ayakkabılarıyla da şıklığını tamamlayan Aksu, bizlerle kısa bir sohbet etmeyi de ihmal etmedi.

AYSEL DEMİRCİ

Kıyafetini beyaz renkli parçalardan oluşturan Aysel Demirci bir davete katılmadan önce objektiflerimize böyle yansıdı. Sempatik bir görüntüyle poz veren Demirci, daha sonrasında aracına binerek mekandan ayrıldı.

ŞEHRİBAN GÜL

Başkent sosyal yaşamının bilinen isimlerinden Şehriban Gül, Kavaklıdere'de katıldığı bir davetin ardından kameralımıza yansıdı. Güzel elbisesi ve enerjik haliyle dikkatleri üzerine çeken Gül, aracına semtten ayrıldı.

DİLEK MENDİ

Başkent cemiyet hayatının sevilen isimlerinden isimlerinden olan Dilek Mendi, Kavaklıdere'de bulunan Luppa restaurantta kahve molası verdi. Şıklığıyla dikkatleri üzerine çeken Mendi, objektiflerimize böyle yansıdı.

DİLEK TOZLU

Başkent cemiyet hayatının önde gelen isimlerinden Dilek Tozlu, altın kalplerin Eylül ayı ile başlayacak yeni sezon etkinliklerini konuşmak için altın kalpler üyeleriyle bir araya geldi. Tüm zarafeti ve sempatikliğiyle öne çıkan Tozlu, objektiflerimize poz vermeyi ihmal etmedi.

ELİF ÇETİN

Ankara cemiyet hayatının sevilen isimlerinden olan Elif Çetin, arkadaşlarıyla bir araya gelmeden önce objektiflerimize böyle yansıdı. Şık giyimiyle dikkatleri üzerine çeken Çetin, bizimle gerçekleştirdiği kısa sohbetin ardından mekandan ayrıldı.

MÜGE GÜNERİ

Koru Hastensinin hasta hakları müdürü olan Müge Güneri, yoğun iş temposuna Otto lounge bir kahve içerek verdi. Siyah elbisesiyle dikkatleri üzerine çeken Müge hanım, objektiflerimize poz verdikten sonra aracına binerek semtten ayrıldı.

ETKİN PERÇİNER-DAMLA TÜFEKÇİ PERÇİNER

Genç çift Gaziosmanpaşa semtinde bulunan bir restauranta gelirken objektiflerimize böyle yansıdı. Tatil planlarını anlatan çift bayramda kafa dinlemek için bir yerlere gidebileceklerini aktardılar.

ERDAL DOĞRUYOL

Ali Baba Nargilenin başarılı işletmecisi Erdal Doğruyol'u işlettiği mekana girerken görüntülendi. Şık giyimiyle ve sempatik tavırlarıyla öne çıkan isim bizimle gerçekleştirdiği kısa sohbetin ardından iş yerine geçti.

TUFAN BAĞCI

Lux the Mix'in genç işletmecisi Tufan Bağcı ile Beysupark Starbucks'dan çıkarken karşılaştık. Mekanın açılışına kısa bir süre kaldığını ve çok yoğun çalıştıklarını belirten Bağcı, tatlı bir heyecan yaşadıklarını ama açılış için sabırsız olduklarını aktardı.

AYSUN KABA

Ayın en şık ismi hiç kuşku yok ki başarılı modacı Aysun Kaba oldu. Arjantin caddesinde bir iş için bulunan Kaba, oldukça yoğun bir tempoda olduğunu fakat bundan çok memnun olduğunu aktardı. Her zaman güzel ve tarz olmayı başaran ünlü modacı bu ayın en şık ismi olarak sayfamızda yerini aldı.

KÜLHAN KEBAP

İkramlarımız

Adres : Koza 1 Caddesi 118/14 G.O.P Çankaya/ANKARA

Tel : 0 312 999 13 46 / 0 312 666 37 90

Meyve Kokteyli

Meyveleri üzerinize sıçratmaktan çekinmeyin... Zira dünyaca ünlü markaların üretmiş olduğu parçalara en renkli ve sevimli halleriyle dahil oluyorlar...

ANYA HINDMARCH 395€

ZARA 69,95TL

H&M 70TL

GIANVITO ROSSI 297,5€

ZARA 69,95TL

TOPSHOP 15$

GUCCI 550€

CALZEDONIA 85-125TL

Meyve efekti ayakkabılarda da kendisini gösteriyor...Seksi görünüm, ayakkabıları farklı bir cazibe noktasına ulaştırıyor.

ZARA 99,95TL

DOLCE&GABBANA 591€

DOLCE&GABBANA 519€

Hediye Paketi Misali

Sade bir seçim ve şık bir dokunuşla, küçük ama etkileyici fiyonkların bu sene gündelik yaşamda olsun, plajlarda ya da şık bir restorana giderken olsun yarattığı fark gözle görülecek kadar büyük...

VIKTOR&ROLF 99€

MARC JACOBS 300$

MACKHA 855TL

H&M 29,90TL

ZARA 99,95TL

TWIST 129,90TL

SAND&BLUE BEYMEN 1040TL

PANDORA 178OTL

BURBERRY 695$

GIUSEPPE-ZANOTTI 839$

TOPSHOP 420TL

STAN SMITH 420TL

GIUSEPPE-ZANOTTI 2745$

FENDI 2445TL

Masumiyetin Rengi Beyaz

Yalın bir stil yarattığınız beyaz parçalarla pudra aksesuarları destekleyerek tarzınıza romantik ve asil bir dokunuş katın...

TIFFANY&CO 6525€

ROLEX

ALEXANDER MCQUEEN 1245€

CHLOE 2155€

MACHKA 665TL

REBECCA VALANCE 350€

VALENTINO 828$

EMILIO PUCCI 195€

LANVIN 955TL

ILLESTEVA 145€

BALENCIAGA 1545€

STEPHEN WEBSTER 4300€

CHRISTIAN LOUBOUTIN 470€

TODS 665TL

MAZZAM
MODA

DIDEMAYDIN

FARK YARATAN İKİ RENK: YEŞİL VE MOR

Güçlü ve çekici bir imaj oluşturmada etkili yöntemlerden biri de giyimde renkleri doğru kullanmaktır. Bir yıldız gibi parlamak istiyorsanız öncelikle size yakışan rengi bulmalısınız. Renklerin seçimi, genç ya da yaşlı, toplu ya da zayıf, çekici ya da ilgi görmeyen biri gibi görünmenizde oldukça etkilidir. Kötü seçilen bir renk, kıyafet harika da olsa tüm havanızı söndürebilir.

Kişisel renklerinizi doğru belirlerseniz daha enerjik ve daha canlı görünürsünüz. Yanlış renkleri seçtiğinizde ise saç ve göz renginiz donuklaşabilir. Yorgun ve sağlıksız görünebilirsiniz. Kıyafetlerimizde tercih ettiğimiz canlı ya da koyu renkler, açık renk bir aksesuarla birlikte kullanıldığında bir denge oluşuyor. Böylece renkler insanı boğmuyor.

Yeşil ve mor yan yana geldiklerinde enerjik aynı zamanda çarpıcı görüntüler ortaya çıkarabilecek iki renktir. Oldukça iddialı bir ikilidir. Yeşil ve mor gibi soğuk renkler bizleri daha zayıf gösteren renklerdir. Sadece bu iki rengi bir arada kullanmaya karar vermenin yetmediğini, doğru tonları ve aksesuarları seçmenin önemini unutmamanızı öneririm.

2017 yaz koleksiyonumun en sevilen parçalarından limon yeşili elbiseyi tercih ederek, kombinimi mor renk örgü çanta ve gold aksesuarlar ile tamamladım. Vücut özelliklerimize göre doğru kıyafeti seçerken, renklerin de ahengine dikkat etmeliyiz. Ne demişler **"Zarafet göze batmak değil, akılda kalmaktır."**

Sevgiler...

Beysukent/Ankara
0538 020 90 16
didemaydinatelier
info@didemaydin.com.tr
www.didemaydin.com.tr

MAGIC TOUCH

hair & beauty

Kanuni Sultan Süleyman Bulvarı 5387. Cad. 27-E-5
Beytepe Lotus Çankaya/ANKARA
Tel : (0312) 466 16 29

TARİHTE NELER OLDU?

Eylül

1 EYLÜL 1953

Türk Kurtuluş Savaşı'nın, inkılapların önderi ve Türkiye'nin ilk cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk'ün Ankara'da bulunan anıt mezarı Anıtkabir'in açılışı yapıldı. 1973'ten beri İsmet İnönü'nün kabri de Anıtkabir'dedir.

2 EYLÜL 1929

Cumhuriyet gazetesinin düzenlediği ilk güzellik yarışmasında Feriha Tevfik Negüz Türkiye güzeli seçildi. Feriha Tevfik kraliçe seçildikten sonra sinema ve tiyatro oyuncusu olarak kariyerine devam etti.

4 EYLÜL 1946

Endonezya hükümeti, Beatles tarzı saç kesimini yasakladı.

9 EYLÜL 1922

30 Ağustos Zaferi'nin kazanılmasının ardından Yunan ordularını önüne katan Türk orduları İzmir'e girdi. İzmir'in Kurtuluşu.

10 EYLÜL 1855

Türkiye'de o zamanların Osmanlı İmparatorluğu'nda ilk telgraf haberleşmesi yapılmaya başlandı.

11 EYLÜL 1992

TEMA (Türkiye Erozyonla Mücadele Ağaçlandırma ve Doğal Varlıkları Koruma Vakfı) Hayrettin Karaca ve Nihat Gökyiğit tarafından kuruldu.

11 EYLÜL 2001

Yerel saatle 08:46'da bir yolcu uçağı New York'un simgeleri olan ikiz kulelere çarparak infilak etti. İlk anda kaza sanılan olayın 17 dakika sonrasında ikinci bir uçağın diğer kuleye çarpmasıyla terörist eylem olduğu anlaşıldı. Toplam 1.5 saat içinde ABD, tarihinde görülmedik bir saldırıya maruz kalarak uçak yolcuları dahil olmak üzere toplam 2985 kişiyi kaybetti.

14 EYLÜL 1983

Unutulmaz şarkıların sahibi, gündemden düşmeyen yaşamı, giyim tarzı, farklı dövmeleri ve tabi ki muhteşem bir caz gırtlağı...

23 Temmuz 2011'de vefat eden, İngiliz Şarkıcı ve söz yazarı Amy Jade Winehouse doğdu. Bugün yaşıyor olsaydı 34 yaşında olacaktı.

12 EYLÜL 1962

Şiir kitaplarının yanında romanları da bulunan ve 11 ülkeden topladığı oyuncaklardan oluşan bir "Oyuncak Müzesi" sahibi şair, yazar, gazeteci, araştırmacı Sunay Akın doğdu.

15 EYLÜL 1975

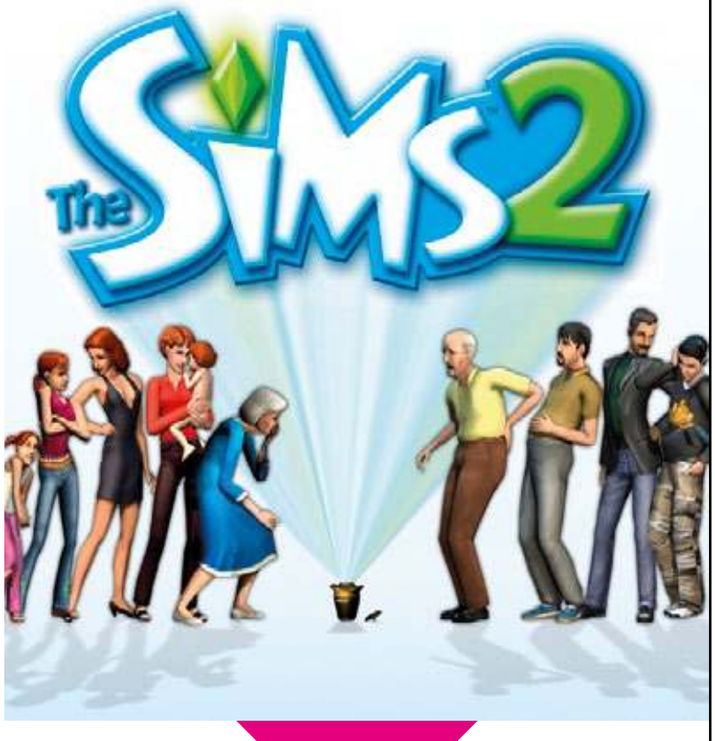
David Gilmour ve Rick Wright'a göre grubun en iyi albümü olan, Pink Floyd'un en önemli eserlerinden Wish You Were Here albümü piyasaya çıktı.

16 EYLÜL 2016

Bir süredir akciğer kanseri tedavisi gören Türk sinemasının efsanevi aktörü Tarık Akan 66 yaşında vefat etti. Akan, 1975 yılında vizyona giren ve Türkiye'nin gelmiş geçmiş en iyi filmlerinden biri olan "Hababam Sınıfı" adlı filmde "Damat Ferit" adlı karakteri canlandırmasıyla tanınmıştı.

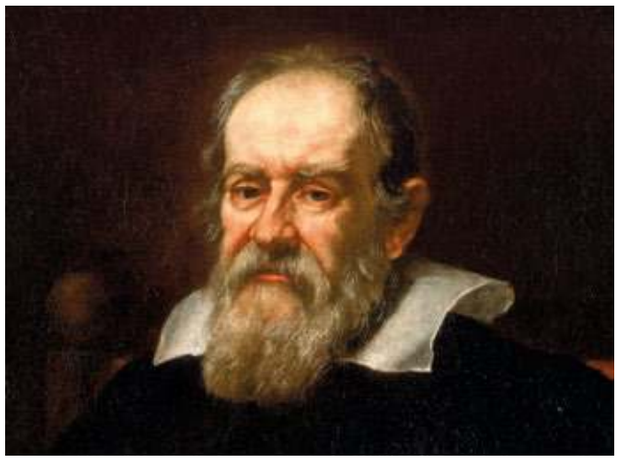
18 EYLÜL 1837

New York'ta Broadway 259 numaralı adreste sonraları adı Tiffany&Co olan Tiffany&Young isimli bir eşya dükkanı açıldı. Başlarda kırtasiye ve kostüm mücevheratı satışına has bir mağaza olan şirket 1845'de gerçek mücevherat, 1940'ların sonunda ise gümüş, saat, kronometreler, parfümler ve lüks tüketim maddelerini de satmaya başladı..



17 EYLÜL 2004

Tanıtım videolarıyla bile insanları heyecanlandıran ve oyunun ilk versiyonuna bir çok özellik katan "The Sims 2" isimli simulasyon oyunu satışa sunuldu.



20 EYLÜL 1633

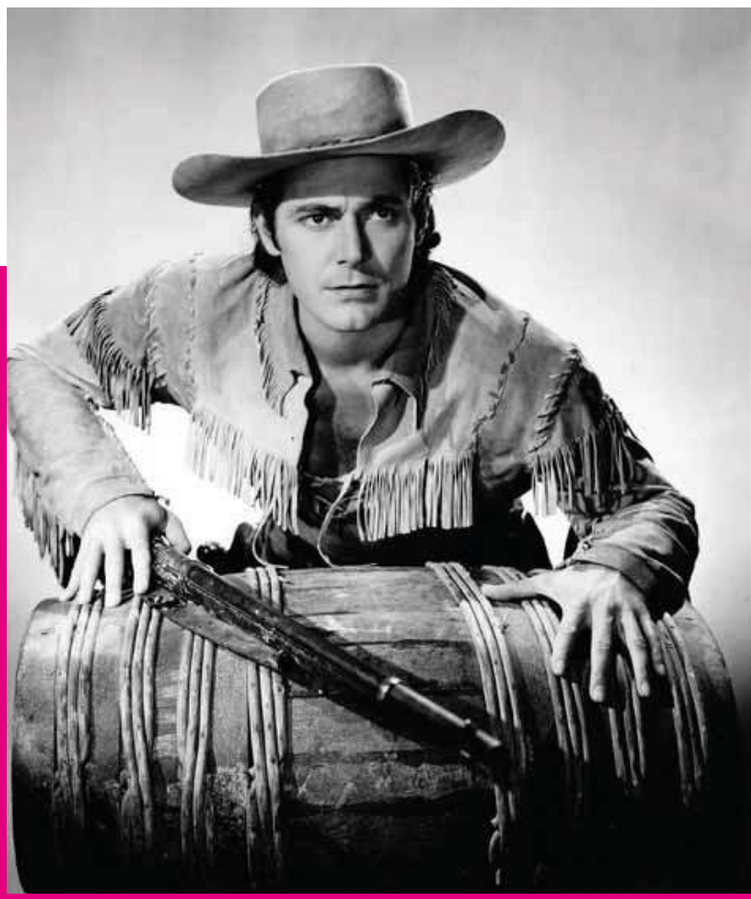
Galileo Galilei, İspanyol engizisyon mahkemesinde, dünyanın güneşin etrafında döndüğünü söylediği için yargılandı. Yetmiş yaşında hapsedilen Galilei'nin gözleri kör oldu ve 9 yıl sonra hapiste öldü.

20 EYLÜL 1969

9 Ekim 1940'da Birleşik Krallık'ın Liverpool kentinde dünyaya gelen John Lennon, Beatles' dan ayrıldı.

22 EYLÜL 1903

1896 yılında New Jersey'de İtalyan göçmeni olan İtalo Marconi tarafından icat edilen kornet dondurma külahının patenti tescil edildi. 1904 yılına kadar pek rağbet görmedi ancak St.Louis'deki ticaret fuarına gelen şekerci E.A. Hamwi'nin yaptığı gözlemeleri içlerine koymasıyla buluşa olan ilgi arttı.



21 EYLÜL 1903

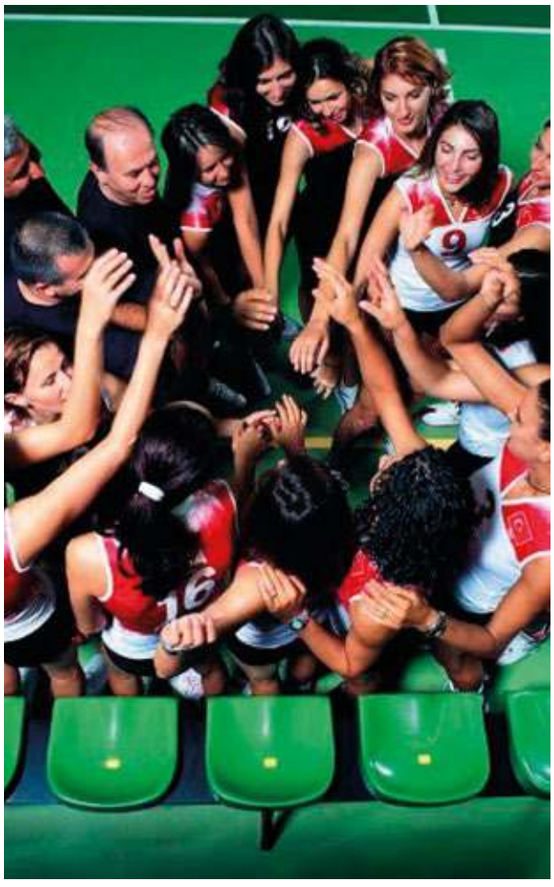
Yönetmenliğini Wallace McCutcheon'un yaptığı 21 dakikalık ilk kovboy filmi Kit Carson'un prömiyeri ABD'de yapıldı.

25 EYLÜL 1974

Bilim adamları, aerosol spreylerin ozon tabakasını tahrip ettiği konusunda uyarıda bulundu. Ancak Türkiye'de bu maddelerin soluk aldırma cihazları dışında herhangi bir aerosol üründe kullanılmasını yasaklayan yönetmelik 2006 tarihinde resmi gazetede yayımlandı.

27 EYLÜL 1998

Temeli 1996 yılının Ocak ayında Stanford Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği'nde okuyan Larry Page ve Sergey Brin isimli iki gencin tez çalışmasına dayanan Google web sitesi açıldı.

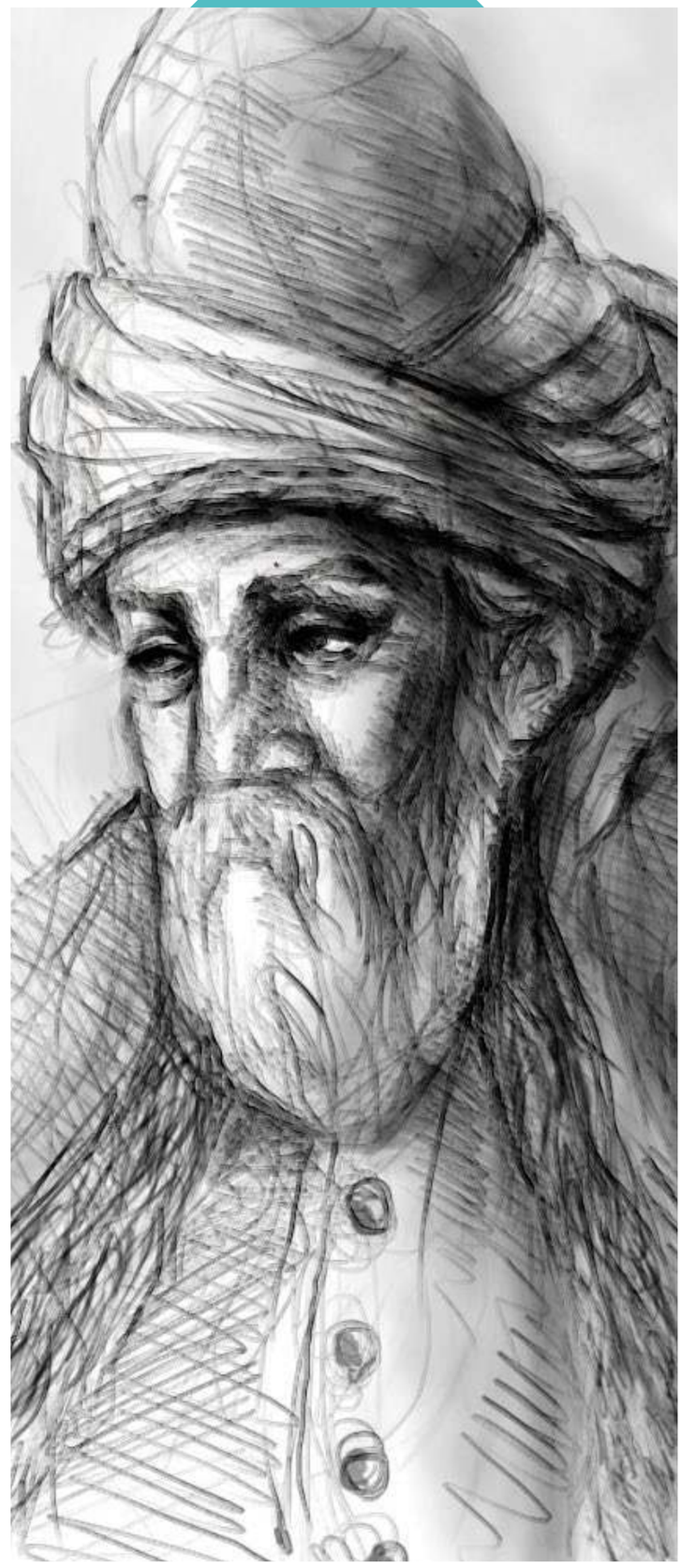


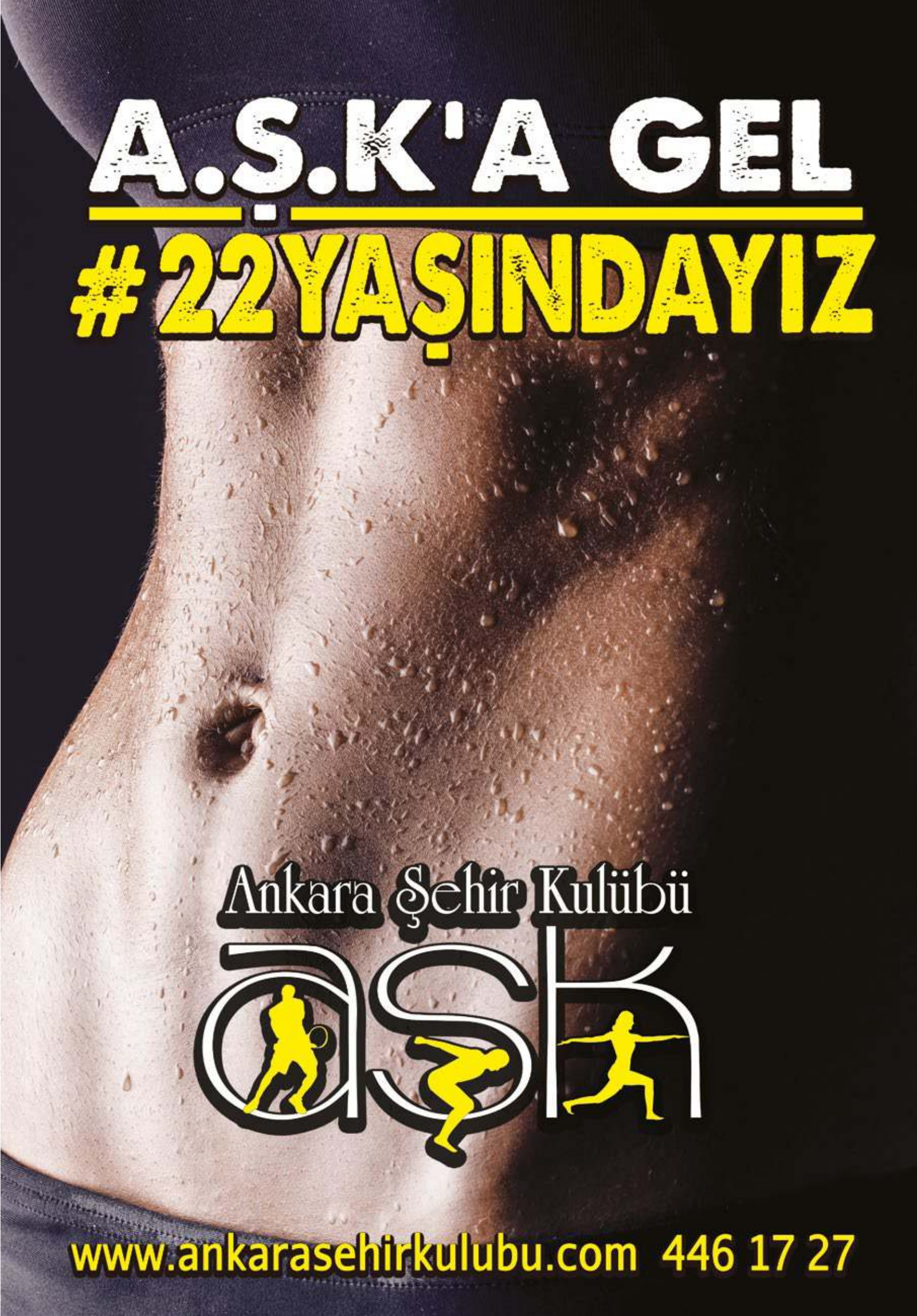
28 EYLÜL 2003

A Milli Bayan Voleybol Takımımız, tarihinde ilk kez Avrupa 2.'si oldu.

30 EYLÜL 1207

Sevgi ve hoşgörü elçisi olan, hayatı, kişiliği, eserleri, felsefesi binlerce kişiye konu olmuş olan Farslı şair Mevlânâ Celaleddin-i Rumi doğdu.




A.Ş.K'A GEL
#22YAŞINDAYIZ
Ankara Şehir Kulübü
ASK
www.ankarasehirkulubu.com 446 17 27

Deniz için Son Çağrı

Yazın bu son güneşli ve cıvıl cıvıl günlerinin tadını teknenizde geçirmeye mi karar verdiniz? Cool, şık ve aynı zamanda da rahat olmayı tercih ettiyseniz; güneşlenirken olsun, dostlarınızla şık bir akşam yemeği yerken olsun dönemin en şık parçalarını gardırobunuza dahil etmeyi unutmayın.

MARC JACOBS 248$

PORSHCE DESIGN 1404TL

ETRO 121$

POLO 152$

OLIVER SPENCER 118$

SAINT LAURENT 250€

Nude olarak tercih ettiğiniz şortlarınızı ışıl ışıl ve karizmatik bilekliklerle renklendirebilirsiniz..

BROOKS BROTHERS 98$

TOM FORD 378$

PAUL SMITH 105€

FRESCOBAL CARIOCA 223$

ALL SAINTS 65£

Çanta akımı son dönemlerde bayanların yanı sıra erkekleri de etkisi altına almış durumda, şık ve asil görünümlü çantalar en çok tercih edilen aksesuarlar arasında...

PAUL SMITH 418€

VALENTINO GARAVANI 2774€

DOLCE&GABBANA 325$

VALENTINO 210€

VALENTINO 816$

QUODDY 236$

FABI 145$

Keten gömleğinizle yarattığınız rahat havanıza boynunuza dolayacağınız cazibeli fular tercihiniz çok şık bir görünüm kazandırabilir.

TRIANON 1770€

ETRO 195€

ONIA 120$

ETRO 295€

PAUL SHARK 568TL

SAINT LAURENT PARIS 690€

PAUL SMITH 136$

DOLCE&GABBANA 150€

Dünyaca ünlü markaların koleksiyonlarında yer alan saatler adeta spor ve şık deyimi için var olmuş gibiler...

PAUL SMITH 170€

ETRO 360€

OLIVER SPENCER 240€

HUBLOT

ROLEX

BURBERRY 81€

MASSIMO ALBA 166$

QUODDY 375$

DOLCE&GABBANA 585$

Topraktan Gelen İlham

ALEXANDAR MCQUEEN 275€

Sıcak yaz günlerini arkamızda bırakmaya hazırlandığımız bu günlerde erkeklerin kurtarıcı rengi olan soft ve kullanışlı toprak tonları sezonun favori renk paletleri arasında yerini almakta...

OMEGA

OUR LEGACY 210€

PRADA 206€

BOTTEGA VENETA 210€

ZARA 179,95TL

ERMENEGILDO ZEGNA 1250TL

BURBERRY 930TL

İlhamlarını doğanın temel rengi olan kahverenginden alan tasarımcılar, toprak tonlarının yıldızlaştığı süet dokuları ceketlerde ve ayakkabılarda kullanmaktan çekinmiyorlar...

BOTTEGA VENETA 2200€

GANT 119,95€

DSQUARED2 1500TL

MARNI 350€

ZARA 259,95TL

NEW BALANCE 120€

PAUL SMITH 138€

Yıldızlar

Motorlu Araçlar
Bakım Onarım Servisi

Erciyes İş Yerleri Sitesi 10. Cadde No: 37
Macunköy - Yenimahalle/ ANKARA
Tel : 0312 397 86 40 - 41
Fax: 0312 397 86 42

BOBBI BROWN

SONBAHAR 2017

INSTANT FULL COVER CONCEALER

Uykumuzu yeterince alamadığımızda, yorgunluğumuz gözlerimizin altında oluşan koyu renkli halkalardan fark edilir. Bobbi Brown'dan Yeni Instant Full Cover Concealer yorgunluk izlerini tek fırça darbesiyle siler. Tek uygulamada 8 saatlik uyku etkisini yaşayın ve anında dinlenmiş bir görünüme kavuşun. Tam kapatıcılık sunan formülü koyu halkaları anında kamufle eder. Çizgilere dolmayan ve kalıcığını kusursuz bir şekilde koruyan ürün, hafif yapısıyla göz çevresini de aydınlatır.

ÖZELLİKLERİ: Konsantre formülündeki Üçlü Matris Teknolojisi sayesinde; tam kapatıcılık sağlar, cilt tonuna uyum sağlar, uygulaması konforludur ve ağırlık hissi yaratmaz. Konforlu uygulama sayesinde ürün ciltle bütünleşir ve çizgilerin arasına asla dolmaz.

Formülün içeriğinde bulunan Hint Ağacı ve Palmiye Özü göz altlarının görünümünü anında iyileştirir, kusursuzlaştırır ve zamanla oluşan ince çizgi görünümünün azaltılmasına yardımcı olur.

UYKU KADAR ETKİLİ

INSTANT FULL COVER CONCEALER

BOBBI BROWN

NASIL UYGULANIR: Ürünü aplikatör yardımıyla kirpik çizgisine kadar tüm göz çevresine, hafif hareketlerle eşit şekilde uygulayın. Ardından, kusursuz sonuç sağlamak için Instant Full Cover Concealer'ı parmaklarınızla hafif dokunuşlarla dağıtın. Koyu halkaları kusursuzca kapatıp olağanüstü aydınlık bakışlara sahip olmak için ürünü birkaç kat uygulayın.

TONLAR: Bobbi Brown Fondöten renklerine ve cilt tonunuza uygun 15 renkte bulunuyor.

Porcelain, Ivory, Warm Ivory, Sand, Cool Sand, Beige, Warm Beige Natural, Natural Tan, Warm Natural, Honey, Warm Honey, Golden, Almond, Chestnut

Tavsiye Edilen Tüketici Fiyatı: 125 TL

LANSMAN: 20 Ağustos'tan itibaren Bobbi Brown mağazaları, standları ve www.bobbibrown.com.tr'de

Detaylı bilgi için:
Neyran Yıldırım nyildirim@tr.estee.com
Mustafa Mert Onay monay@tr.estee.com

#BOBBIBROWN #BETTERTHANSLEEP #UYKUKADARETKİLİ

CİLDİNİZDEKİ FARKI HİSSEDİN

BOBBI BROWN

BÜLENT ÜNVER
MAKE - UP ARTIST
instagram@ bulenddddd

Bir Bobbi Brown make - up artisti olarak öncelikle güveni ve güzelliği keşfediyoruz. Bir kadının en güzel olduğu anın kendisi gibi göründüğü an olduğuna inanıyoruz. Bunun ilk adımı ise sağlıklı bir ciltten geçiyor. Cildinizi tanıyıp ona doğru ürünleri sunarsanız oda size sonuçları gösterecektir. Hadi gelin bu ürünlerden sadece bir tanesi ve son ürünümüz olan Remedies 25 Skin Wrinkle Treatment'ı tanıtalım size.

Bu formül anında ve uzun sürede fayda sağlar.
Kısa dönemde epidermisin en derin kısımlarına ulaşarak yağ asidi hücrelerine lipid sağlayan hücreleri aktive eder. Böylece daha büyüyerek cildi en alttan iterek dolgınlaştırırlar. Çizgiler ve kırışıklıklar anında dolar ve silikleşir.
Uzun dönemde koljen üretimden sorumlu olan faktörü aktive eder. Çizgilerin ve kırışıklıkların sıkışıklığını arttırır.
Uygulama
Sabah ve akşam olmak üzere spatulasıyla iki üç dokunuş özellikle çizgilerinize odaklı olarak uygulayın. Emilimi sağlamak amaçlı 15-20 saniye bekleyip üzerine Extra Repair Serumu elinizle yayın.Son olarakta cildinize uygun bir nemlendiriciyle günlük bakımınızı tamamlayın.

Bu farkı birlikte hissedip deneyimlemek için hepinizi mağazalarımıza bekliyorum.

ANKARA "EN"LERİNİ SEÇİYOR!

İş - Siyaset - Sanat - Cemiyet ve Medya Dünyası
15 Kasım 2017'de "En İyi"leri Ödüllendirmek İçin
ANKARA'da Buluşuyor

BU ÖDÜL, HEDEFLERİNDEN VAZGEÇMEYEN HERKESİN

www.ankaraninenleri.com | ankarasesigazetesi | ankarasesigazetesi | ankara_sesi | www.ankarasesigazetesi.com

ANKARA'NIN ENLERİ ÖDÜL TÖRENİ
www.ankaraninenleri.com

EKONOMİZE Ekonomi ve İş Dünyası Dergisi
EKONOMİZE tv
Habermize
MEDYAMİZE GRUP

Bilgi İçin - Medyamize Grup (0312) 446 62 12 / Ajans814 Gsm (0539) 682 76 82

ÜNLÜLER'İN Instagram PAYLAŞIMLARI

@hacisabanci

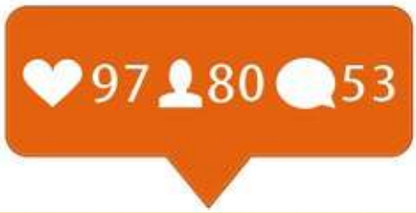
Şu sıralar verdiği kilolarla gündemde olan Hacı Sabancı'nın tatil için gittiği ibiza'dan 39 milyona ev aldığı, 25 bin Euro'luk şampanya açtırdığı haberleri gündeme gelmişti. Sabancı bunları instagram hesabından yalanlarken tatil için seçtiği İbiza'dan da fotoğraflar paylaşmayı ihmal etmedi.

@denizakkayaofficial

Deniz Akkaya ve sevgilisi Gökmen Şeynova'nın tatil tercihi Mikanos'tu. Giydiği kıyafet fiziğinin kusursuzluğunu ortaya koyarken sosyal medyada photoshop yorumlarını alarak olay yarattı. Repost fotoğrafa photoshop yapılacak sistemin henüz kendisinde olmadığını belirten Akkaya'nın bu paylaşımı Aslışah Alkoçlar'ın Kasım Garipoğlu ile olan aşkını da belgelemiş oldu.

@hadise

Bodrum'da Hadise'nin işletmeciliğini yaptığı La Plaj isimli mekanda Gülşen'le beraber paylaştığı fotoğraf beğenileri topladı. Gülşen'in eşi Ozan Çolakoğlu ile sahne aldığı konseri Hadise ailesiyle izlerken ikilinin kıyafeti de son derece İlgi gördü. Şarkıları dinlerken sürekli dans eden Hadise sanatçıya öpücük göndermeyi de ihmal etmedi.



@busenarci

İlk kez bir dizide yer alan ve dizi setini okul gibi gördüğünü her fırsatta dile getiren Türk Malı dizisinde oyuncu olan Buse Narcı tercih ettiği Bodrum'da düzgün fiziğiyle adından çok söz ettirdi. 15 binin üzerinde beğeni alan Narcı, son tatiller bunlar etiketiyle paylaştığı fotoğrafla da plajdakilerin ilgi odağı olduğunu kanıtladı.

@seymasubasi

Sıkça sosyal medyada haberleri yer alan ve herkesin büyük bir titizlikle takip ettiği Şeyma Subaşı tatil için Ayvalık Cunda Adası'nı tercih etti. Eylül ayında gerçekleşecek düğünleri için Ağustos ayında damatlık provasına giden Acun Ilıcalı'nın müstakbel eşi Subaşı'nın Instagram sayfasındaki fotoğraflarının altına yorum yapılmaması dikkat çekti.

@kerimcandurmaz

Son yılların ünlü fenomeni Kerimcan Durmaz'da hem çalışıp hem tatil yapanlardan. Bodrum'da paylaştığı bu fotoğraf; "İçime Cindy, dışıma Barbie" yorumuyla da beğeni toplarken kendi markasıyla çıkardığı dudak parlatıcısının da reklamını öne çıkardı.

@denizcakir

Deniz Çakır; Muğla, Akyaka'dan paylaştığı fotoğrafta son zamanların modası örgü saçlarıyla dikkat çekiyor. Fotoğrafa yazdığı yorumla da romantik bir tatilden hoşlandığı anlaşılan Çakır, göz önünde olmayı tercih etmeyen ünlülerden.

@1demetozdemir

Yeni parlayan isimler arasında yer alan No:309'un başrol oyuncusu Demet Özdemir tatil için Çeşme'yi tercih etti. "Çeşme tatilimin özeti... Güzel kalpler, güzel ruhlar, yeniden yürüyene dek görüşmek üzere" notuyla paylaştığı fotoğrafta arkadaşlarıyla beraber huzurlu bir tatil geçirdiğini dile getirmiş oldu.

@serenserengil

Son dönemde yaptığı magazin programıyla adından sıkça söz ettiren Seren Serengil tatil için Bodrum'u tercih edenler arasında. Serengil'in erkek arkadaşının da Bodrum'da sahne alması buna etken tabi ki. Kendi markasıyla alıcısına sunduğu koleksiyonundan bir parçayla poz verdiği kare oldukça dikkat çekici gözüküyor.

@mervebolugur

Bodrum'u seçen bir diğer ünlü de Merve Boluğur. Eşi Murat Dalkılıç'la haklarında çıkan boşanma iddialarını da teknedeki tatille yalanlamış oldu. Boluğur'un günbatımında çektirmiş olduğu bu fotoğrafla da formunu koruduğu gözlerden kaçmadı.

ÖZEL FİLO KİRALAMA A.Ş.

www.ozelfilo.com.tr

UZUN DÖNEM MAKAM ARACI İHTİYAÇLARINIZ İÇİN ÖZEL ÇÖZÜMLER...

Tahran Caddesi No: 30 Kat: 10 ÇANKAYA
06700 - ANKARA
t: 0 312 466 42 86
f: 0 312 466 42 86

5 TREND DOKUNUŞ

MERVE EVREN
avmerveozberk@hotmail.com

Deniz-kum-güneş eşliğinde eylül sayısı için yazı yazmanın keyfindeyim. Sizlerin de keyifle okumanızı dilerim.

1 Solgar Hyaluronic Acid

Cildi dışardan desteklemek için neler yapmıyoruz ki kremler, bakımlar, maskeler... Nem dengesinin sağlanması, cildin esnekliğinin artması, kırışıkların azalması konusunda içerden destekleyici, benim de senelerdir kullanmaktan vazgeçmediğim oldukça güçlü bir takviye. Solgar ürünleri satın bütün eczanelerde bulabilirsiniz.

2 Maison Francis Kurkdjian Baccarat Rouge 540c

Ünlü parfümör Francis Kurkdjian'ın imza kokusu diyebiliriz bu parfüm için.Yasemin, safran ve amberin ortaya çıkardığı baş döndürücü kokusu, tatlı-baharat tadında zamansız, kalıcı ve şiddetle tavsiye edilebilir bir parfüm.

3

St. Barth Coconut Oil

Güneşin etkisiyle kurumaya başlamış ciltler için tam bir nem bombası. Duştan hemen sonra hafif ıslakken yapılan uygulama ile cildin nemi hapsetmesini sağlar ve gün boyu cildiniz tekrar nemlendirme ihtiyacı duymazsınız. Bu yaz bittikçe aldığım ürünlerin içinde yer aldı bu mis kokulu yağ.

4

Tangle Teezer

Bu saç fırçalarıyla tanışmayan var mı hala ???
Tek seferde saçları kırmadan, ele tam oturarak bu kadar iyi açabilen bir ürün şimdilik piyasada yok, mutlaka kullanın derim.

5

Balmain x Loreal Paris

Eylül ayının merakla beklenen iş birliği;
3 farklı renk temasında 12 farklı tondan oluşan ruj koleksiyonu merakla bekleniyor. Benim de şimdiden gözüme kestirdiğim birkaç renk var.

MUAZZAM KOKULAR

VALENTINO DONNA EDP

“Bir kadının kokusu onu en özeliyle anlatandır.”

Valentino markası kıyafet tasarımlarında olduğu gibi koku konusunda da çok ama çok iddialı. Piyasaya sunduğu en son kadın kokusu olan DONNA sıcak yaz akşamlarında üzerinizde uçuşan incecik ipek elbisenizin üzerine yakışacak en muazzam koku.

İçeriğinde bulunan bergamot, Bulgar gülü, paçuli aroması ve vanilyanın muhteşem birleşimini teninize değer değmez hissetmemeniz mümkün değil. Bergamot aromasının verdiği temizlik ve ferahlık hissi, vanilya ve paçulinin eşsiz cazibesiyle ve yoğunluğuyla bu kokuda buluşuyor. İçinizde bir yerde saklı kalmış cazibeli ama masum kadını gün yüzüne çıkartmak istiyorsanız parfüm koleksiyonunuza ekleyebileceğiniz nadir bir parfüm olan VALENTİNO DONNA, kullanmaya başladıktan sonra sizde bağımlılık yaratacak. Biz denedik ve bayıldık, denemenizi tavsiye ederiz...

PARFÜM KULLANIRKEN HATA YAPMAYIN!

Güzel kokmak eminiz ki herkesin hassas olduğu konulardan birisidir. Parfüm ve moda dünyasının efsane isimlerinden birisi olan Coco Chanel'in de dediği gibi; "Bir kadın veya erkek nereden öpülmek istiyorsa, parfümü oraya sıkmalıdır." Her ne kadar parfüm sıkmanın ana amaçlarından biri kendini çekici ve fresh kılmak olsa da, bu kadar direkt bir yön gösterme işlevi olduğunu düşünmüyoruz. Parfümün uygulanacağı noktaları belirlemek, parfümü doğru kullanmanın en önemli ipuçlarından birisidir. Parfüm uygulamada doğru bildiğimiz yanlışları gözden geçirerek, özenle seçmiş olduğumuz parfümleri doğru kullanmanın yollarını öğrenme vakti!

1 Çok Sıkayım, Çok Dayansın :

Parfümü çok sıkmak onu daha kalıcı yapmayacağı gibi sizi oldukça antipatik bir hale de sokabilir. Parfümü kalıcı kılan içerisindeki alkol oranı ve sizin teninizin özelliğidir. Daha çok parfüm sıkmak parfümü teninizde depolamayacaktır.

3 Parfüm Sürdükten Sonra Bilekleri Birbirine Sürtmek :

Hepimizin fazlasıyla yaptığı bir parfüm uygulama hatası daha. Bileklerimizin iç kısımlarının parfümün kokusunu uzun süre muhafaza ettiğini bildiğimiz için parfümü her iki bileğimize de sıkarız ve sonra iki bileğimizi bir araya getirip bir güzel birbirine sürteriz. Bu davranışımızın altında muhtemelen parfümü deriye yedirerek daha uzun süre tenimizde kalmasını sağlayacağımız sanısı var.

Parfümü Saça Sıkmak : 2

Birçok kişi parfümün cildine zarar verdiğini düşündüğü için saçına sıkmayı tercih eder. Cilde zarar verecek bir maddenin saça zarar vermeyeceğini düşünmek hiç de mantıklı değil oysaki! Kaldı ki saça sıkılan parfüm, saç için kullanılan diğer bakım malzemeleri ile etkileşim içerisine girecek ve hiç arzulanmayan bir kokuya sebep olurken saça da zarar verecektir.

4 Parfümleri Karıştırmak :

Birden fazla parfümü bir arada kullanarak kendine özgü bir koku meydana getirmeyi amaçlasak da bu durum iki güzel elbiseyi üst üste giyip daha güzel gözükmesini beklemek gibidir. Her parfümün kendine özgü bir koku şekli ve kurgusu vardır. Parfümleri karıştırmak ilk başta size hoş bir koku hissi verse bile sonrasında notaların birbiri ile nasıl etkileşeceğini hesaplamak zordur.

5 Duştan Çıkıp Parfüm Sürmek :

Parfümü temiz tene uygulamak gerektiği bir gerçek. Ama eğer ki duştan çıktıktan sonra vücudunuzu losyonlayacaksanız, kullandığınız kremin içindeki kimyasallar parfümünüze zarar verecektir.

MUSTAFA DEMİRALP'LE
KAŞ UYGULAMA TEKNİKLERİ

SEPHORA
MAKE UP

Explore With Natural / Doğal Görünümlü Kaşlar:

Belirgin kavisler, her yüz şekli için ideal değildir. Doğal ve dinlenmiş bir görünüm için yumuşatılmış kavislerin tercih edilmesi gereken yüz hatlarına sahip olabilirsiniz.

Explore with Natural Stili' nin en belirgin özelliği netlikten uzak başlangıç noktası ve doğal bir bitiş.

Uygulama Adımları: Kaşları çıkış yönünde tarayın, böylece ürünü uygulamanız gereken noktaları daha net görebilirsiniz.

Brow Vo Conditioning Primer Besleyici Özellikli Kaş Bazı, *Gimme Brow Dolgunlaştıcı Özellikli Kaş Maskarası* ve *Goof Proof Açılı Uçlu Kaş Kalemi* bu stili elde edebilmeniz için kaş uzmanlarımızın seçtiği ideal ürünlerdir.

Fly With Feathered / Yukarı Doğru Taranmış Kaşlar:

Daha özgür kaşlara hazır mısınız? Senenin en popüler trendi ile kaşlarınızı özgürleştirin, onları yukarı doğru tarayın! Bu kural tanımaz stil ile kaşınızdaki doku ön plana çıkacak.

Uygulama Adımları: *Precisely My Brow Pencil* ile kaşlarınızda ince çizgiler oluşturun, derinlik yaratmak için iki farklı tonda kalem kullanılmasını öneririz. Ardından *Ready Set Brow Şeffaf Kaş Sabitleyici Jel* ile kaşlarınızı yukarı doğru tarayarak, gün boyu sabit kalmalarını sağlayın.

SEPHORA
MAKE UP

EXCLUSIVELY

SADECE SEPHORA'DA

benefit
SAN FRANCISCO

BENEFIT İLE KAŞ STİLİNİZİ KEŞFEDİN!

Sephora' nın en pembe ve eğlenceli markası Benefit kaş konusundaki iddiasını bir üst boyuta taşıyarak bizleri *kaş stilleri* ile tanıştırıyor.

Dünya genelinde 41 ülkede 2.000' den fazla Kaş Bar' a sahip olan Benefit Cosmetics, 4000 kişinin üzerinde kaş uzmanını yetiştirip, bünyesinde barındırıyor. 2016 Temmuz ayından itibaren kaşlar konusundaki iddiasını yeni kaş koleksiyonu ile daha da güçlendiren Benefit bu koleksiyonla kaş sorunlarına anında çözüm sunuyor.

45 benzersiz referans ile "Herkesin harika bir çift kaşa ihtiyacı vardır" mottosunu vurgulayan kozmetiğin renkli markası bu koleksiyon ile Dünya' nın 1 numaralı kaş markası oldu.

Kişinin kendine uygun ürünleri kullanmasının altını çizen marka, dünya genelinde özgürleşen saç renkleri ve şekilleri ile birlikte kaşlarda da bu bireyselleşme akımına Benefit ile ayak uyduralacağının altını çiziyor.

WINNER
İNCEK HOTEL
ENTERTAINMENT | WEDDING

HAPPY HOUR
YAZ PARTİSİ

BU YAZ
EĞLENCENİN KALBI
WİNNER'DE
ATACAK

AYŞE HATUN ÖNAL

2 EYLÜL CUMARTESİ

16:00 - 20:00

79 ₺

REZERVASYONLARINIZ İÇİN
0 553 050 1907

www.winnerincek.com
0312 460 19 08

biletix

WINNER
İNCEK HOTEL
ENTERTAINMENT | WEDDING
15 EYLÜL CUMA

SONBAHARIN EN
SAMİMİ RÖPORTAJI

EMEL YILDIRIM

Röportaj : Merve Dinç
Fotoğraflar : Özer Ergüler
Make-up : Onur Marangoz

Merhabalar Emel Hanım, sizin gibi değerli bir modacıyla tanışma fırsatı bulduğum için çok mutluyum. Kendinizi bilmediğimiz yönlerinizle değerli okuyucularımıza kısaca tanıtabilir misiniz?

Aslında okuyucular beni genel olarak tanıyorlardır. 1993 Türkiye Güzellik Yarışması'nda ikinci olmuştum. 2 sene mankenlik yaptıktan sonra 20'ye yakın defile yaparak tasarımlarımla ilgilenmeye başladım. Büyük bir markayı alıp 5 sene bütün tasarımlarını ben yaptım.

Siz tam anlamıyla Türkiye de bir moda ikonusunuz, giydiğiniz parçalar,yaptığınız tasarımlar milyonlar tarafından takip edilip tercih ediliyor.Çok takip edilen bir ikon olmak size nasıl hissettiriyor?

Ben kendimi ikon ya da modanın öncüsü olarak görmüyorum. Emel Yıldırım'ın bir tarzı var ve beni takip eden bütün kadınlara bir şekilde ön ayak olmaya çalışıyorum. Benim tarzımı beğenen kadınlar, günlük yaşamımda neyle neyi kombinlemişim onu takip ediyorlar aslında. Tasarımlarımda da bu anlamda çalışıyorum, benim kendi tarzımla. Sonuçta tabi ki takip edilmek güzel bir şey, iyi hissettiriyor. Tasarımlarımı herkesin üstünde görmek beni daha da mutlu ediyor. Sonuçta yapıyorum ama terzi kendi söküğünü dikemez diye bir şey vardır, o gerçekten doğru. Bazen bir şeyleri tasarlıyoruz ama bazen de tasarlarken daha çok yalın ve sade olmayı tercih ediyorum artık.

Home store markasıyla bağlantınız hala devam etmekte mi?

Home Store markasıyla bağlantım 9 sene önce kesildi ama benim üzerime yapışan bir marka. Bir çok kadın hala benim yönettiğimi düşünüyor ama dediğim gibi 9 sene önce biz satışını gerçekleştirmiştik.

Karşımızda çok güzel, bakımlı ve Türkiye 2.güzeli seçilen bir kadın duruyor. Yıllar geçmesine rağmen hala çok zarifsiniz. Okuyucularımıza vereceğiniz güzellik tüyoları var mı? Bunları paylaşabilir misiniz?

Öncelikle ben hep spor yaptım, erken yatıp erken kalktım, yediklerime dikkat ettim. Tabi ki güzellik ve bakım olarak botoks ya da estetiğe karşı değilim ama güzel yaş alabilmek, bunları yapıp kendini dondurmak da değil bence. Ufak dokunuşlarla, yaşınıza yakışacak şekilde bir şeyler yapmak lazım. Cildimi hep temiz tutmuşumdur, maskelerimi ihmal etmeden ve fazla makyaj yapmadan yaşarım. Yatmadan önce mutlaka makyajımı temizledikten sonra uyurum. Ve en önemlisi de; hayata güzel bakarım.

Dünyaca ünlü tasarımcılardan en çok sevdikleriniz ve tercih ettikleriniz hangileri öğrenebilir miyiz?Bu markalar size tasarımlarınızda ilham kaynağı oluyor mu?

Dünya markalarından en çok Balmain'i seviyorum. Onun tasarımlarından ilham aldığım da oluyor ama Emel Yıldırım olarak kendi tarzımla harmanlayıp güzel tasarımlar çıkarıyorum.

Genç yaşta anne olmak size ne gibi katkılarda bulundu?

Olduğunuz zaman fazla anlayamıyorsunuz ama genç anne olmak gerçekten de çok güzel bir duygu. Çocuklarınız büyüdüğünde, sizin boyunuza geldiklerinde hatta sizi bile geçtiklerinde arkadaş gibi oluyorsunuz ve bunun avantajını hayatınızın her noktasında hissediyorsunuz.

Bize hayatınızda öncelik verdiğiniz şeylerden bahseder misiniz?

Hayatımdaki öncelik tabi ki çocuklarım ve kendim. Ben iyi olmalıyım ki çocuklarım da iyi olsunlar.

Yakın zamanda kutsal topraklara yapmış olduğunuz bir ziyaret oldu. Hissettiklerinizi bizimle paylaşır mısınız?
Kutsal topraklara herkes gidebilir ama bence asıl önemli olan oradan döndüğünüzde nasıl birisi olduğunuz ve hayata nasıl baktığınızdır. Karamsar olmamanız ve bu dünyada hiçbir şeyin sizin olmadığına kanaat getirip, bunun farkında olarak güzel duygularla yaşayabilmeniz de çok önemli aslında. Gerçekten çok güzel bir yer ve herkesin gidip de görmesini tavsiye ederim.

Son olarak,bir anne,başarılı bir iş kadını EMEL YILDIRIM'ın değerli okuyucularımıza vermek istediği mesajlar varsa bunları öğrenebilir miyiz?

Emel Yıldırım olarak; yani hem bir iş kadını hem de anne olarak birkaç bir şey söyleyebilirim. Genç yaşta anne olmak ciddi anlamda çok güzel bir şeydi. Çocuk duygusu bir anneye verilen en güzel hediye bana göre. İş kadını olarak da maddi durumunuz ne olursa olsun, bir kadın kesinlikle çalışmalı. Çünkü hayat durmaktan ibaret değildir, çalışmak insanı genç de tutar. İyi düşünelim, her şey iyi olsun, enerjimizi yüksek tutalım diyebilirim.

ZEKİ BEBEK İÇİN...

NELERE DİKKAT ETMEMİZ GEREKİR?

PROF. DR. AYDAN BİRİ
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI

Bebeğinizin beyin gelişimi sizin elinizde...

İnsan zekasını büyük oranda belirleyen genetik mirastır. Ancak bunun dışında bebeğinizin beyin gelişimini etkileyen çok sayıda dış etmen vardır.
Gebe kalmayı planlayan anne adayı , gebelikten en az 1 ay önce 0,4 mg/gün folik asit desteği almalı ve bu desteği gebeliğin ilk 3 ayı boyunca devam ettirmelidir.
Bebeğin merkezi sinir sistemi gelişmesi için, özellikle gebeliğin ilk haftalarından itibaren folik asit alınması çok önemlidir.
Sağlıklı beyin gelişimi için genetik mirastan sonra en büyük etken annenin beslenme alışkanlığıdır. Annenin her besin grubundan yeterince alması, dengeli ve sağlıklı beslenmesi zeki bir bebek için olmazsa olmaz kurallardandır. Haftada 2 – 3 defa balık yemek bebeğin dil ve motor becerilerini geliştirir. Gebelik döneminde kılıç balığı, köpek balığı ve kral uskumru gibi yüksek civa oranına sahip balıkları ise tüketmeyin. Ara öğünlerinizde sağlıklı atıştırmalıkları; hurma, gün kurusu kayısı, incir, erik gibi kuru meyveleri, çiğ badem, fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemişleri aşırıya kaçmadan tüketilebilirsiniz.
Beslenme kadar önemli olan bir diğer faktör ise annenin gebeliğinde yaptığı egzersizlerdir.
Egzersizle bebeğe giden oksijen miktarı artar, bu da bebeğinizin daha sağlıklı ve zeki olmasını sağlar.
Bu nedenle gebeliğinizde düzenli egzersiz yapın.
Gebeliğinizde mutlaka tiroid testlerinize ve B vitamini düzeyinize baktırın, eksiklik varsa gerekli tedaviyi alın.
Gebeliğinizin 12. haftasından itibaren D vitamini takviyesi, 16. haftasından itibaren de demir takviyesi alın.
İyot eksikliği zeka geriliğine neden olabilir, bu nedenle iyotlu tuz kullanın.
Sigara ve alkol kullanmayın, kafeinli içecekleri günde 3 fincandan fazla tüketmeyin.
Gebelik döneminde bebeğinize klasik müzik yada size huzur veren müzikler dinletin.
Bebeğinizle sevgi dolu konuşun, ona şarkılar söyleyin, ona sevginizi hissettirin.
İlk 6 ay bebeğinize sadece anne sütü verin.
Siz mutlu olduğunuzda salgılanan mutluluk hormonları bebeğinizin mutlu olmasını, daha zeki ve akıllı olmasını sağlar, bu nedenle gebeliğinizde olabildiğinizce pozitif düşünüp mutlu olmaya çalışın.

KORU HASTANELERİ

KORU HASTANELERİ

"Hayatınızı Güzelleştirir"

Bilgi ve Randevu için

444 6 662

www.koruhastanesi.com

Bölümlerimiz:

Acil Servis, Ağız ve Diş Sağlığı, Anestezi ve Reanimasyon,Beslenme ve Diyet, Çocuk Cerrahisi, Çocuk Endokrinolojisi, Çocuk Kardiyoloji, Çocuk Nefroloji, Çocuk Nörolojisi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Dahiliye, Dermatoloji, Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları, Enfeksiyon Hastalıkları, Evde Bakım Birimi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon , Gastroenteroloji, Genel Cerrahi, Göğüs Cerrahisi, Göğüs Hastalıkları, Göz Hastalıkları, Hematoloji, Kadın Hastalıkları ve Doğum, Kalp ve Damar Cerrahisi, Kardiyoloji, Kemik İliği Nakli Merkezi, Kulak Burun Boğaz , Laboratuvar, Nefroloji, Nöroloji, Nükleer Tıp, Odyoloji, Ortopedi ve Travmatoloji, Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi , Psikiyatri, Psikoloji, Radyoloji, Romatoloji, Saç Ekimi Merkezi, Tıbbi Onkoloji, Uyku Merkezi, Üroloji, Yeni Doğan Yoğun Bakım , Yoğun Bakım Çocuk, Yoğun Bakım Genel, Yoğun Bakım Koroner, Yoğun Bakım KVC

İYON DENİZİ'NİN CENNET ADALARI: KEFALONYA VE ZAKİNTOS

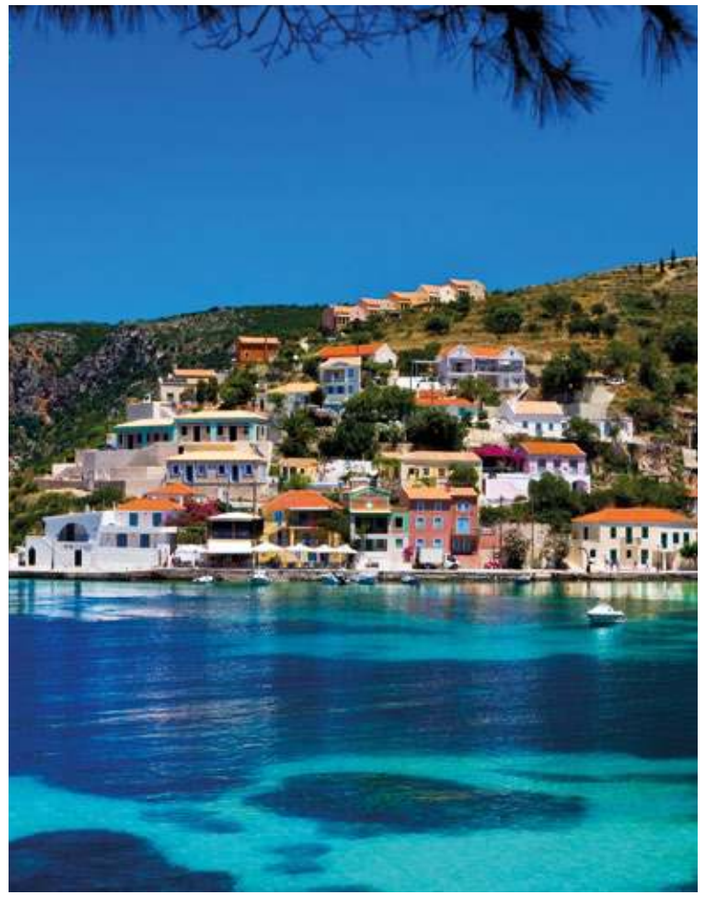
Yunan adaları dendiğinde ilk akla gelenler genelde Ege Denizi'ndeki adalar olmakla beraber, gerçek cennet için yazın son aylarında Yunanistan'ın batısına, İyon Denizi'ne doğru bir yolculuğa çıkıyoruz. İyon Denizi; doğusunda Yunanistan, batısında İtalya ve Sicilya, kuzeyinde ise Arnavutluk ile çevrili olan ve Adriyatik ile Akdeniz'in arasına uzanan bir iç deniz. Birçok adaya sahip İyon Denizi'nin Yunanistan'a en yakın ve büyük adalarından **Kefalonya** ve **Zakintos** birbirine kırk beş dakikalık feribot mesafesi kadar yakın iki harika ada.

GÜÇLÜHAN ÖZEN

Bembeyaz kumlarla masmavi suların buluşmasına yemyeşil dağların tanıklık ettiği, bilgisayar ekranlarında en çok yer alan masaüstü manzara fotoğrafıyla hafızalara kazınan ve yıllardır dünyanın en güzel plajları listelerinde en üst sıralarda bulunan iki plaj bu iki adada yer alıyor: Kefalonya'daki **Myrtos** Plajı ve Zakintos'daki **Navagio** (Shipwreck) Plajı.

Kefalonya tarihi milattan önceye kadar gidiyor fakat yüzyıllar süren Venedik egemenliği adada İtalyan rüzgarları esmesine sebep oluyor. Mimarisiyle, yerleşimiyle, yaşantısıyla adada tam bir İtalyan Yunan sentezi hakim durumda. Yemyeşil dağları, inişli çıkışlı dar yolları, rengarenk kasabalarıyla dokusunu olduğu gibi koruyan tertemiz bir ada.

Başrollerinde Nicolas Cage ve Penelope Cruz'un yer aldığı "Yüzbaşı Corelli'nin Mandolini" filminin geçtiği yer olması da adaya bambaşka bir hikaye katıyor. Başkent Argostoli'den adanın tüm plajlarına, ve kasabalarına ulaşmak için birbirinden güzel ormanların arasında tarih dolu yollarda seyahat etmek gerekiyor. Bu seyahatler için bence en uygun seçim başkentten kiralayabileceğiniz küçük bir scooter.



Adaya yolu düşen herkesin ilk görmek istediği yer tabi ki ünlü **Myrtos** Plajı. Enfes manzaralar eşliğinde Myrtos'a ulaştığınızda ilk hissettiğiniz duygu gerçek ötesi bir görüntü olduğu. Yamaçtan aşağıdaki plaja inene kadar fotoğraf çekmekten bıkmayacağınız onlarca durak var. Ölmeden önce yapılacaklar listesinde yer alan bu plaj her yıl dünyanın en güzel plajı ödülünü alıyor veya ilk sıralarda yer alıyor.

Görüntüsü inanılmaz olmakla birlikte dalgalıyken burada yüzmenin epey yorucu bir deneyim olduğunu ve plajda şezlong, cafe ve benzeri temel yapıların bulunmadığını belirtmek isterim.

Myrtos'dan ayrılınca yarım saat uzaklıkta Portofino'yu andıran ufacık bir kasaba var, **Assos**. Tertemiz denizine girmek için can atacağınız bir yer burası. Plajın hemen önündeki kasaba restoranlarında tadına doyulmaz deniz ürünleri var. Bu kasaba ada'nın 1953 yılındaki büyük depremden etkilenmeyen tek yeri.

En ünlüsü Myrtos dedik ama aslında, adanın kuzeyine doğru yol boyunca hemen hemen her virajda duraklayabileceğiniz her biri birbirinden güzel plajlar var. Assos'tan hareket ettikten sonra sırasıyla karşınıza çıkacak olan **Emblisi, Fiscardo** ve **Antisamos** plajlarında zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacaksınız. **Fiscardo** kasabası için adanın St.Tropez'si desek yanlış olmaz. Ada'da hem hiç bir şeyin olmadığı tamamen bakir plajlar hem de beach club'ların ve birçok restoranların olduğu organize büyük plajlar var. Tercih tamamen size kalmış. **Antisamos** tüm plajların içerisinde en büyüğü ve imkanları en fazla olanı.

Başkent Argostoli'den güneye doğru hareket ettiğimizde ise adanın belki de en güzel tesislerine ev sahipliği yapan **Makris Gialos Plajı**'na ulaşıyoruz. Bütün gün rahatlıkla zaman geçirebileceğiniz, şezlongları, locaları, hem çocuklu ailelere hem de gençlere sunduğu imkanlarıyla harika bir beach club bu plajda yer alıyor: **Costa Costa**. Bakir bir plaj ve sessizlik arayanlar ise biraz ileride **Ai Helis Plajına** doğru yola devam edebilirler. Akşam olduğunda deniz kenarındaki birçok restoran ve cafe inanılmaz lezzetleriyle sizi bekliyor olacak. Limana yanaşan teknelere karşı oturup adanın meşhur yerel şaraplarını tadabilirsiniz.

Kefalonya küçücük bir ada olmasına rağmen başkenti **Argostoli** birçok Avrupa şehrinde olduğu gibi hiç de küçük sayılmayacak bir şehir meydanına sahip. Şehrin tam ortasında denize iki sokak mesafede yer alan **"Vaillanou Meydanı"** üzerinde yer alan birçok restoran, cafe, bar ve gece klübü sabahın ilk ışıklarına kadar açık. Şanslı zamanınızdaysanız şehir bandosunun meydandaki eğlenceli performansına tanıklık edebilirsiniz.

Kefalonya'ya gidip de tekne turuyla adanın bütün koylarını görmeden dönmek olmaz. Gün boyu süren ve mavinin ve yeşilin her tonuna doyacağınız bu turlar için güneşin doğuşuyla birlikte hareket ediliyor ve tur güneş batana kadar sürüyor. Adadan ayrılmadan mutlaka görmenizi tavsiye edeceğim son yer ise **Melissani Mağarası**. Kayıklarla mağaranın içinde atacağınız tur gerçekten ilginç bir deneyim olacak.

Sırada Zakintos var. Kefalonya'ya çok yakın olsa da bence bambaşka bir ada. Feribottan indikten sonra adanın doğasının çok farklı olduğunu göreceksiniz. Daha az orman, daha az dağlık ve daha çok mavilik. Zakintos denince hemen **Navagio** (Shipwreck) Plajı akla geliyor. Bu plaja sadece deniz yoluyla gidebiliyorsunuz. Tepeden görmeniz için ise plaja bakan dağların üzerine özel platformlar kurulmuş. Bana sorarsanız öğleden önce dağdan manzarayı görmek, öğleden sonra ise deniz yoluyla plaja gidip yüzmek en keyiflisi. Plajda yer alan batık geminin hikayesi ise tam bilinmemekle birlikte bir kaç farklı rivayet var. Hikaye'nin aslı ne olursa olsun koskoca bir gerçek var; insanların burayı görmek ve bu deneyimi yaşamak için dünyanın her köşesinden akın ettiği.

Patika yollardan şehre ulaştığınızda marina boyunca birçok lüks yat ve turistlerin sırada beklediği birbirinden güzel birçok restoran ve cafe göreceksiniz. Şehirden yola çıktığınızda ise tıpkı Kefalonya'da olduğu gibi yol boyunca birçok plaj sizleri bekliyor olacak. Hem eğlenceli büyük plajlar hem de sessizlik ve huzur arayanlar için küçük plajlar Zakintos'ta da mevcut. Koylarda yer alan birçok mağarayı da görmenizi öneririm. Burada da en mantıklısı tekne turu ile adanın tüm koy ve plajlarını dolaşmak diyebilirim.

Benim en beğendiklerim **Porto Roxa** ve **Ammos Beach** oldu.

Yaz bitmeden bu iki güzel adayı, plajlarını ve yemeklerini tüm okuyuculara tavsiye ediyorum. Umarım bir sonraki yazıma kadar ziyaret etme fırsatınız olur, sevgiyle kalın...

Mutlaka Görün

- Myrtos Plajı - Kefalonya

-Assos ve Fiscardo Kasabaları - Kefalonya

-Melissanı Mağarası - Kefalonya

-Navagio Plajı - Zakintos

Mutlaka Yapın

- Her iki adayı da scooter ile baştanbaşa dolaşın

-Adaların yerel şaraplarını tadın

-Mükemmel zeytinyağlarından bol bol alın

-Navagio Plajına tepeden bakmak için seyir tepesinin en sonuna kadar gidin

-Cam tabanlı teknelerle muhteşem sualtı güzelliklerine şahit olun

-Zakintos Tavernaların'da gece eğlencesine katılın

Muhteşem Tatlar İçin

Kefalonya'da:
Casa Grec (mutlaka rezervasyon yaptırın)
Archontiko
Nefeli (Deniz ürünleri ve yerel şaraplar)
Spathis Bakery (inanılmaz dondurmalar ve tatlılar)
Baroque Le Bistrot (kokteyller ve harika müzikler)
Zakintos'da:
Thymalos Restaurant (öğle yemekleri için)
Massa Mediterranean
Nostimon Imar (enfes akşam yemekleri için)

DOSTLARIMIZDA
İLK YARDIM

BURAK UZUN
VETERİNER HEKİM

Yaşamın içerisinde aciliyet arz eden hayati tehlikelerle karşı karşıya kalabiliriz. Bu tehlike anlarında ölüm ve yaşam arasındaki zaman birkaç dakikayla sınırlıdır. Veterinerinize ulaşıncaya kadar ki bu kısa zaman dilimindeki yapılacak ufak tefek müdahaleler çoğu kez hayat kurtarıcı olmaktadır.

İlk yardımın temel Kuralı soğukkanlı ve sakin olmaktır. İlk yardımın amacı hastayı tedavi etmek değil o anki hayati tehlikeyi önlemeye çalışmaktır. Bu kısa müdahalelerden sonra da ne olursa olsun Veteriner Hekim müdahalesi gereklidir. Kısa bir tanım yapacak olursak, elimizdeki mevcut malzeme ve bilgi ile bilinçli ve prosedürlere uygun olarak vakit kaybetmeden olay yerinde yapılan müdahalelere ilk yardım denir.

Her ihtimali düşünerek evde veya yolculuk sırasında yanınızda bulundurmanız gereken ilk yardım malzemelerini aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

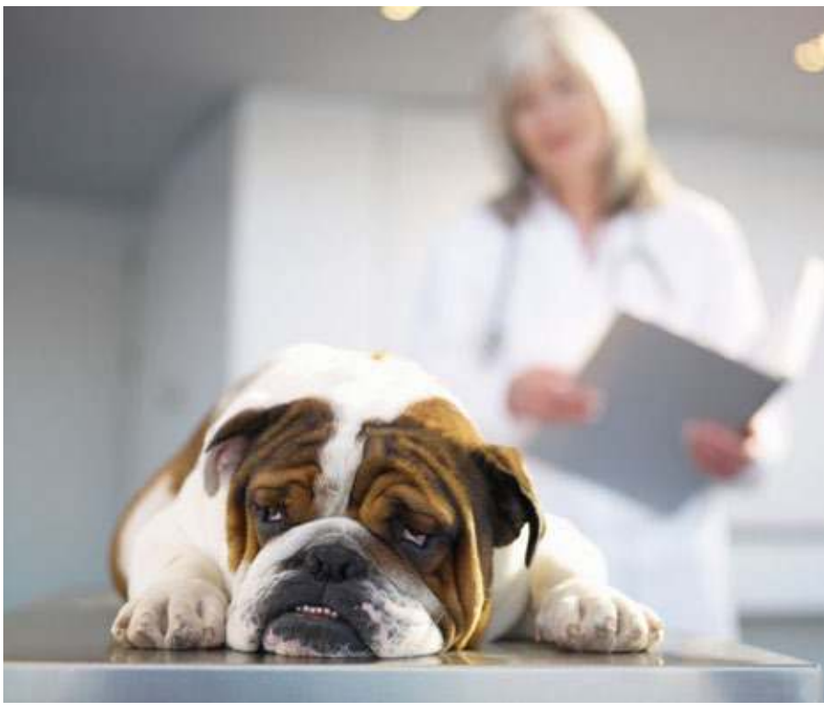
Steril gazlı bez, sargı bezi, elastik bandaj, flaster, steril olmayan eldiven, pamuk, makas, cımbız, turnike, enjektör, termometre, battaniye, havlu, termofor, buz torbası, amerikan bezi, çengelli iğne, tentürdiyot, alkol, oksijenli su, antihistaminikler, kanama durdurucular, tıbbi kömür, ağrı kesiciler ve amonyak ciddi olgularda yapılacak ilk müdahaleler hayati öneme sahiptir. Bu malzemeler amaca yönelik belli prosedürler dahilinde olmalıdır.

Öncelikle güvenli bir alan oluşturulmalı büyük yardımı yapacak kişinin ve çevresindekilerin panik yapmaması ve mümkün olduğunca sakin soğukkanlı olması durumun kontrolü için son derece önemlidir.

Bilgili ve olaylara hakim olmanız çok sesliliği ve bilinçsiz uygulama yapacak insanları engeller. Dostumuzun yaşamış olduğu ağrı ve olayın şokundan dolayı sizleri İstemeden yaralayabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Burun ve ağız bölgesinde soluk alıp vermesine engel olabilecek bir yaralanma yoksa ağzını uygun şekilde bağlayın, düz bir şekilde yere yatırın. Kedilerde ve kısa burunlu köpeklerde ağız bağlama imkanı olmadığından eldiven veya örtü kullanmak uygun olacaktır.

İlk yaklaşım da yaralı dostumuzun öncelikle durumunun tespiti yapılmalı ve bu sırada veteriner hekiminiz ile bağlantı kurup alacağınız direktifler doğrultusunda hareket etmeniz ilk yardım sonrası acil tıbbi müdahaleler açısından önemlidir. Yaralıya ilk yaklaşım sırasında sese ve hareketlere tepki verip vermediği, ağrı belirtisi verip vermediği ve çevreye karşı ilgisinin olup olmadığının kontrolü hızlıca yapılmalıdır.

Böcek ve Yılan ısırıklarında ilk yardım;



Çok sık karşılaşabileceğimiz bu vakalarda en önemli belirti ani bir çığlık, sağa sola çılgınlar gibi koşma ve kendilerini bir yere sürterek kaşınmak istemeleridir.

Böcekler ve arıların ısırıklarında riskin boyutu ısırılan bölgeye veya bu canlıların sayısına göre değişiklik gösterir. En önemlisi boğaz ve burun bölgesindeki ısırıklardır. Bu bölgelerde oluşacak şişkinlik solunuma engel olacağından çok hızlı bir müdahale gerektirir. Bu gibi durumlarda acilen veteriner hekiminize veya en yakındaki veteriner hekime ulaşmaya çalışmalısınız. Eğer ulaşamayacak durumdaysanız telefonla görüşerek uygun bir antihistaminik ismi almalı veya acil durum çantasında ki mevcut ilaçları kullanmalısınız.

Yılan ısırmalarında ise semptomlar değişiklik gösterse de, zehir miktarı fazlaysa genel durum çok hızlı kötüleşebilir.

Eğer mümkünse ısırılan bölgenin hemen üzerinden bir turnike yapılarak zehrin dolaşıma girmesi önlenmeli ve acilen veteriner hekim aranarak yılan anti serumu temin edebilmek için zaman kazanılmalıdır. Ayrıca unutulmamalıdır ki uzun süre kalan turnike **Kangrene** sebep olabilir, bu yüzden turnike ara ara gevşetilip dolaşımı sağlamalı ve peşinden tekrar turnikeyi sıkmalısınız.

Trafik kazalarında gerçekleşen yaralanmalarda ilk yardım;

Bu gibi durumlarda olabildiğince sakin davranmalı hastanın bilinç dışı davranışlarda bulunabileceğini unutmamalı temkinli davranmalısınız.

Kanayan bir yarasının olup olmadığını kontrol etmeli varsa eğer tampon veya turnike uygulayarak kanamayı durdurmaya çalışmalısınız. Kırık veya çıkık olma ihtimaline karşı dikkatli olunmalı iç kanama ve şok olasılığına karşı bir erken müdahale yapılmasını sağlamak adına veteriner hekiminize bilgi vermelisiniz.

Yüksekten düşme sonucu oluşan yaralanmalarda ilk yardım;

Yüksekten düşme vakaları trafik kazalarında olduğu gibi tehlikeli durumlara neden olabilir, özellikle bu tip kazalarda kırık olasılığı da olduğu için hastaya müdahale ederken çok dikkatli olunmalıdır.

Ağız ve burun çevresindeki birikintiler temizlenerek solunum rahatlatılmaya çalışılmalıdır.

Hastanın şokta olabileceği düşünülerek ani hareketlerden ve yüksek sesten kaçınmalısınız. Kedilerde düşme Sonucu özellikle çene kırıkları çok fazla olmaktadır, bu yüzden kendinizde hiçbir problem yok gibi görünse de çene kırıkları açısından veteriner hekime götürülmelidir.

Kavga sonucu yaralanmalarda ilk yardım;

Büyük köpeklerin hayvanlara yaptığı saldırılarda bel ve boyun kırıklarına sık rastlanır. Bu tür saldırıya maruz kalan kedi ve köpeklerin yerden kaldırılması esnasında çok dikkat edilmesi gerekmektedir. Derin yaralanmalardan dolayı oluşan kanamalarda tampon kullanarak veteriner hekime ulaştırılmalıdır.

Eşit boydakilerin kavgalarında oluşabilecek yaralanmalar çok ciddi tehlike yaratmamakla birlikte ağız mukozasında ki mikroorganizmaların deri altı ve kas dokusuna inerek enfeksiyona neden olduğu gibi çok derin olmayan yaralanmalarda problem çok hızlı sürede düzeldiği görülmektedir.

Şok ve bayılmalara maruz kalan petinizin; dış etkenlere karşı duyarsız olabileceği gibi aynı zamanda aşırı reaksiyon da görülebilir. Durum yaşanılan etkene göre değişse de, titreme, nöbet, hareket bozukluğu, bilinçsizlik, sabit bakışlar ve göz refleksinin olmaması gibi durumlarda hasta sahibinin müdahalesi oldukça sınırlıdır.

Peki bu gibi durumda ne tür bir yol izlenebilir?

Hastaya müdahale de ani hareketten kaçınılmalı olabildiğince yavaş ve sakin davranmalısınız. Solunumu kontrol etmeli, yiyecek içecek vermekten kaçınmalı, ağzında salya veya kusmuk gibi solunuma engel maddeler varsa temizlemelisiniz.

Boğulmalar söz konusu olduğunda yapılacak ilk yardım;

Akciğerlere kaçan suyun hasta baş aşağı gelecek şekilde eğim verilip, hasta sallanarak suyun çıkışı sağlanmalıdır. Eğer solunum da durmuşsa suni teneffüs ve kalp masajı yapılması gerekebilir. Ancak bu konuda bilgi sahibi iseniz yapmalısınız, aksi takdirde çalışan kalbe yapılacak kalp masajı durumu daha tehlikeli hale getirebilir.

Boğulma durumu bazen de yutabileceklerinden daha büyük şeyleri yemeye çalışmalarından veya oyuncaklarını yutmaya çalışmalarından da kaynaklanabilir. Böyle bir durumda sık sık ağzını açar kapatır ve patileriyle ağzından bir şey çıkarmaya çalışır, çok tedirgin ve panik hali vardır soluk alma güçleşmiştir.

Bu gibi durumlarda yapılacak en iyi müdahale ulaşılabiliyorsa cismi almak yoksa bir an önce veteriner hekiminize gitmenizdir.

Isı çarpması durumunda ilk yardım;

Aşırı sıcaklardan kaynaklı şekillenen solunum yetmezliği ve artan vücut ısısı nedeniyle evcil hayvanınızın genel durumu kısa sürede bozulur ve ani ölümler şekillenebilir.

Bu durumlarda petinizi serin bir yere taşıyarak solunumunu rahatlamasını sağlayın imkan varsa soğuk su ile duş aldırın.

Donma durumlarında ilk yardım;

Vücut ısısının aşırı düşmesi sonucu çevreye karşı ilgi azalır. Dil ve diş etlerinde morarmalar başlar, eklemler sertleşir ve hasta hareketsiz ve uykulu halde görülür. Böyle hastalarda özellikle kulak ucu, kuyruk ucu, burun ve ayaklar ilk donan yerler olacağından o noktalar kontrol edilerek daha rahat karar verilebilir. Ani ısı değişimleri şoka neden olacağından petinizin vücut ısısının yavaş yavaş artmasını sağlamalısınız. Bu amaçla masaj uygulamaları dolaşımı arttıracağından fayda sağlayacaktır. Hemen ısı kaynağının yanına almak dolaşım bozukluğuna neden olabileceğinden sakıncalıdır.

Zehirlenmeler sonucu ilk yardım;

Petinizin yaşamı boyunca başına gelebilecek en önemli olaylarından birisidir. Bozuk gıdalar, temizlik maddelerinin yutulması, fazla miktarda ilaç yutulması gibi durumlarda toksikasyonu engellemek amacıyla yapılacak ilk iş hastayı kusturmaktır. Bunu da yarım çay bardağı ılık suya iki çorba kaşığı tuz atıp hazırlanan karışımı içirmeniz petinizin kolayca kusmasını sağlayacaktır. Eğer zehirlenmeye neden olan madde kostik tarzı aşındırıcı bir madde ise, hastayı kusturmak sakıncalıdır. Bu gibi durumlarda acil veteriner hekime başvurulmalıdır.

Zehirlenmeye neden olan maddeyi biliyorsanız ve özellikle kutusu varsa antidotunu belirleyebilmek adına veterinerinize giderken mutlaka yanınızda götürmelisiniz.

Elektrik çarpmalarında ilk yardım;

Bu gibi durumlarda temas halen devam ediyor ise, direk petinize dokunmak yerine bir tahta parçası veya kalın bir kumaşla tutun ve elektrik kaynağından onu uzaklaştırın, veya elektrik akımını kesmek için sigortaları kapatın. Elektrik çarpmalarında kalp durması gerçekleşebileceği için kalp masajı ve suni teneffüs yapmanız gerekebilir. Eğer elektrik çarpması sonucu yanıklar olmuş ise, soğuk su veya buz ile kompres yapabilirsiniz.

Yanıklarda insanların sebep olduğu kostik etkenleri var ise, o bölgeyi bol ve tazyikli suyla temizlemeye çalışın. Bu dokuların daha fazla hasar görmesini engelleyecektir. Kesinlikle yanık yere merhem veya pomat tarzı kremler sürmeyin. Hastanızın her an şoka girebileceğini göz önünde bulundurun.

Yazımının başında bahsettiğim gibi amacımız hastayı tedavi etmek değil o anki hayati tehlikeyi önlemeye çalışmaktır.

Sağlıkla kalın...

25 yıla yakın tecrübe ile tasarım projelerini hayata geçirdiğimiz 10.000 m² alan üzerine kurulu showroomumuz İncek'teki yerini almıştır. Firmamız bünyesinde yerli ve nadir bulunan ithal süs bitkilerinin yanı sıra Uzak Doğu'dan özenle getirilen Tik ve Suar ağacından %100 el işçiliği yapılan ahşap bahçe mobilyaları ve dekorasyon ürünleri bulundurmaktadır. Dünyanın en değerli ağacı olarak kabul edilen ve muadili çok az olan Tik ağaçları deniz suyuna, haşerata, güneşe ve diğer etkenlere karşı en çok direnme gücüne sahip olan ağaçlardır. Tik ağaçları eşsiz güzelliği ile usta ellerde şekillenerek sizler için tasarlanıyor.

TEK PARÇA SUAR AĞACINDAN YAPILMIŞ AT KAFASI
BOYUTLARI-31X13X51CM
FİYATI-600,00 TL

TEK PARÇA TİK AĞACINDAN YAPILMIŞ VAZO
BOYUTLARI-45X48X33 CM
FİYAT-425,00 TL

TİK AĞACI KÖKÜ 5'Lİ CAM FANUS
BOYUTLARI-175X110 CM
FİYATI- 8.200,00 TL

TEK PARÇA TİK AĞACI KÖKÜNDEN YAPILMIŞ BANK

TEK PARÇA TİK AĞACI KÖKÜNDEN YAPILAN
DEKORASYON ÜRÜNÜ

NOTRE
PEYZAJ / BAHÇE MOBİLYALARI

TEK PARÇA TİK AĞACI KÖKÜNDEN YAPILMIŞ BÜYÜK MASA
BOYUTLARI-275X285X70 CM
FİYATI-23.000,00 TL

Çiçekler Açtı

HAZIRLAYAN : ÖZLEM TUNA

CRATE&BAREL 85-95TL

CRATE&BAREL 39-59-89TL

ZARA HOME 7,95TL

H&M 19,90TL

ZARA HOME 89-129TL

ZARA HOME 89,95TL

ZARA HOME 189,95TL

ZARA HOME 219TL

ZARA HOME 59,95TL

CRATE&BAREL 920TL

ZARA HOME 189,95TL

ZARA HOME 39,95TL

ZARA HOME 49,95TL

ZARA HOME 69,95TL

ZARA HOME 39,95TL

BEYMEN HOME 649TL

YARGICI HOME 99,99TL

CREATE&BARREL 173TL

CREATE&BARREL 129TL

CREATE&BARREL 79TL

CREATE&BARREL 3190TL

Doğaya Dönüş

DENİZ, KUM VE GÜNEŞ ÜÇLÜSÜNÜN BİRLEŞTİĞİ CENNET:

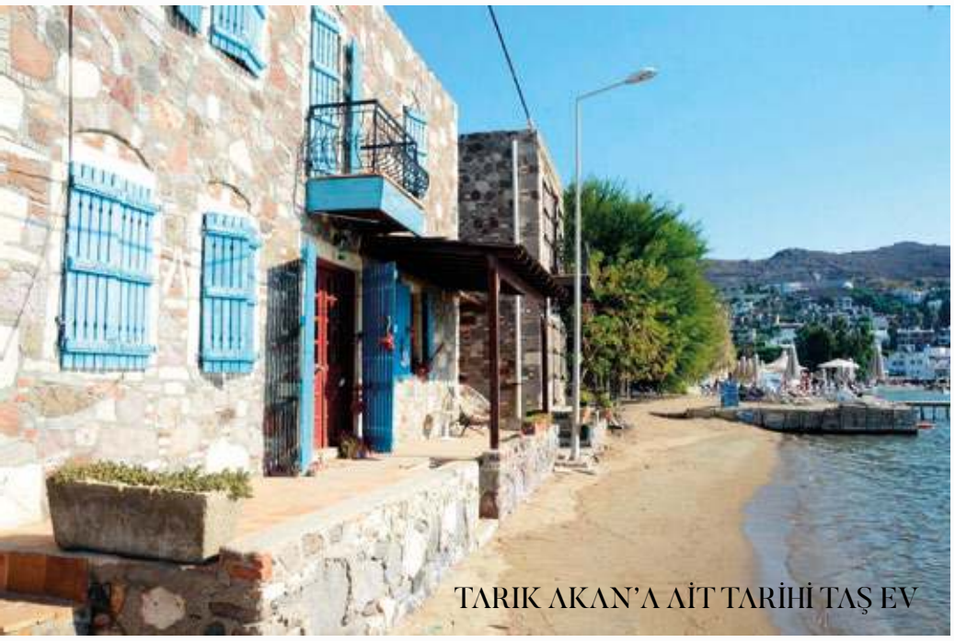
BODRUM

Hayatınızın bir döneminde eminim ki ege kıyılarının muhteşem tatil beldelerinden birine yolunuz düşmüştür. Egenin incisi; yurt dışından ve ülkemizin her kesiminden ilkbahar, yaz ve sonbahar sezonlarında en çok tercih edilen tatil rotaları arasında yer alan Bodrum yarım adası. Tertemiz, huzur dolu havası, mis gibi denizi ve eğlence hayatıyla herkesin kalbinde ayrı bir yere sahip. Gizli kalmayı başarmış gizemli koyları, muhteşem plajları ve kumsallarıyla adından söz ettiren bu yerde nereleri gezmeli, neler yapmalı? İşte siz değerli Mazzam okuyucuları için Bodrum gezi rehberi...

İşlerden kafanızı yeni kaldırma fırsatınız olmuş ve birkaç günlüğüne de olsa nefes aldığınızı hissetmek istiyorsunuz ve Bodrum'u seçtiniz...

AKYARLAR

Bodrum'un en güneyinde yer alan Akyarlar daha çok ailelere hitap ediyor diyebiliriz. Plajda çeşit çeşit mekanları, plajın hemen arkasında yer alan ufacık pazarı ve köy kahveleri aşık olunası güzellikte... Şezlong ücreti ve yeme içme menüleri hemen hemen aynı seviyede ve çok da pahalı değil. Akyarlar başta olmak üzere Bodrum'un farklı kıyılarına yayılmış olan yelkencilik, dalış ve wind surf merkezleri sayesinde pek çok su sporunu gerçekleştirebilirsiniz. Meteor beach bölgenin en favori beachlerinden birisi... Akşam saatlerinde yemeğinizin üzerine soğuk bir bardak içeceğinizi yudumlarken hemen karşınızda yer alan Yunan adalarının muhteşem manzarası karşısında büyüleneceksiniz.



TARIK AKAN'A AİT TARİHİ TAŞ EV

BİTEZ

Bitez ve aynı sahil şeridinde bulunan Ortakent, Yahşi koylarında ise plajdan çok beach konseptleri mevcut. Fiyatlar Akyarlara göre biraz daha yüksek olsa da her sene binlerce yerli ve yabancı turiste ev sahipliği yapıyor. Bölgenin en ünlü beachleri arasında Sarnıç Beach Club ve Costa 3S Beach yer alıyor. İlk olarak Bitez'de kurulan, daha sonra Bodrum'un hemen hemen her bölgesinde yer alan Bitez Dondurmacısı ise şüphesiz dondurma denilince akla ilk gelen isimdir. Yediden yetmişe herkesin tercih ettiği, şeker kullanmadan organik olarak gerçek meyvelerden ürettiği dondurmalarını bir defa tatmanız bağımlılık yaratacak lezzette. Aynı zamanda Halil Efe ile Çakır Gülsüm'ün aşk hikayesinin konu olduğu "Çökertme" türküsüyle ünlenen Bitez Yalısı, her sene binlerce turistin ziyaretine ev sahipliği yapıyor.

Kuum Beach

GÖLTÜRKBÜKÜ

Bodrum'un en bilinen, en eski ve en favori bölgelerinden birisi olan Göltürkbükü; gece hayatı, müzikleri, partileri, birbirinden nefis kokteyllerle ve gurme lezzetlerle buluşturan beachleri ile ün kazanmış bölgeler arasında ilk sırada yer alıyor. Bodrum'daki küçük İstanbul olarak anılan Türkbükü, günümüzde Bodrum'un hatta Türkiye'nin en sükseli tatil yerlerinin önde gelenidir. Türkbükü sahili, her biri isim yapmış küçük fakat özgün otel ve çoğu kendi iskelesine sahip onlarca restoran ve barla kaplıdır. Oteller ve çevresindeki beach, restoran ve barlar özellikle Türkiye'nin sosyete kesiminin, pop sanatçılarının en uğrak yeridir. İskeleler gündüz güneşlenmek için kullanılırken geceleri havluların ve şezlongların yerini akşam yemeği için masa ve sandalyeler alır. Flamm Beach, Maça Kızı ve Kuum Beach en favori Beach'leri arasında yer almakta...

YALIKAVAK

Yarım adanın kuzey doğusunda yer alan belde son dönemlerde Göltürkbükü'ne gölge düşürmek üzere... Bodrum'dan Yalıkavak'a yapılan bir yolculukta sizi önce bir sıra yel değirmeni, daha sonra ise sahilin eşsiz manzarası karşılar. Başlangıçta bir süngerci köyü olan ve yarımadanın en ünlü süngercilerinin bulunduğu yer olan Yalıkavak, günümüzde çok önemli bir turizm beldesine dönüşmüştür. Tepelerde ve sahilde yer alan yel değirmenleri, güzel koyları, kumsalları ve son yılarda açılan turizm tesisleri ile ön plana çıkmaktadır. Xuma beach, Sebastian Beach Club ve X Beach en ünlü ve son dönemlerde en favori partilere eve sahipliği yapan ünlü beachleri arasında yer almaktadır. Palmarina isimli devasa lüks yatları barındıran sahil şeridine sahip bölgede Balıkçı Sait, Günaydın Steakhouse, Nusr-et Steakhouse ve Cipriani gibi de birçok ünlü Restoranı ve dünyaca ünlü tasarımcıların butiklerini sevenleriyle buluşturmaktadır.

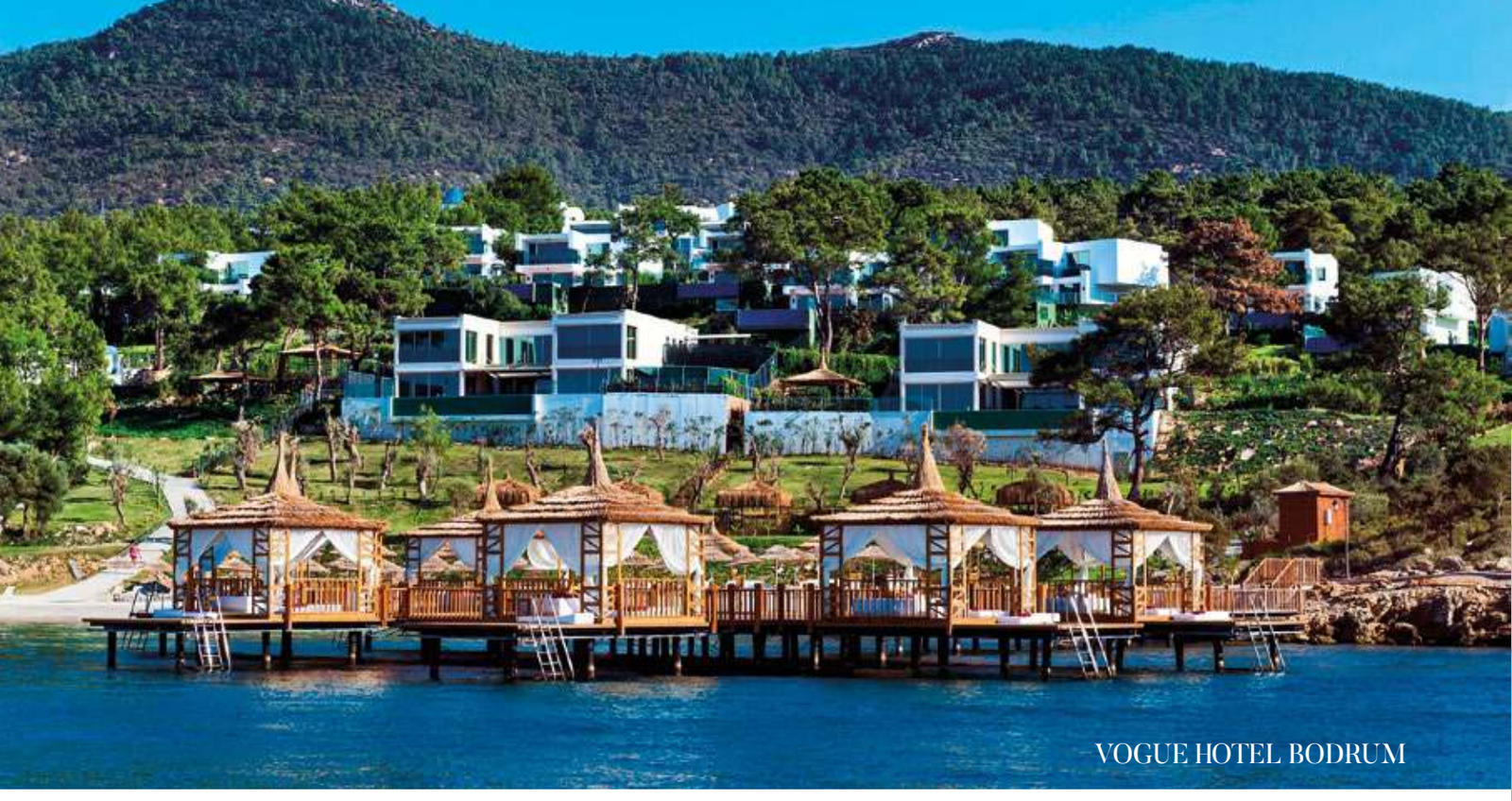
Yalıkavak'ta Nereleri Görelim?

Sandima Köyü
Koyun Baba Koyu
Mandalina Bahçeleri
Yel değirmenleri
Kaya Mezarları

GÜMÜŞLÜK

Yel değirmenleriyle misafirlerine merhaba diyen Gümüşlük; dağın eteklerine oturmuş Eski Karakaya Köyü'ndeki şairane rum evleri, Koyunbaba'nın adaları ayağınıza seren muhteşem manzarası, tarihi Kral Yolu üzerinden ulaşılan Gümüşlük Koyu'nun içindeki Tavşan Adası ve Yalı'nın eşsiz doğası ile Bodrum yarımadasının en özel noktalarından birisidir. Çiçek ve meyve kokularının arasında, kuş sesleriyle her yeni günü karşılayan, her mevsim ayrı güzelliklerle dolu bir ilham kaynağıdır. Renkli kültürel yapısı ile Bodrum'un en iyi balık restoranlarına, festivallere, dünyaca ünlü konserlere, sergilere ev sahipliği yapan bu küçük balıkçı kasabası sahip olduğu doğal liman ve muhteşem denizi ile tekne ve yatların vazgeçilmez adresidir. Ayaklarınız denizde, Ege'nin muhteşem balıklarını tadarken Gümüşlük'e adını veren büyüleyici günbatımı size unutulmayacak anlar yaşatır.

Bölgenin en ünlü restoranları arasında Mimoza, Melengeç, Limon Gümüşlük gibi birçok tatilci tarafından tercih edilen 1.sınıf restoranlar mevcuttur.



VOGUE HOTEL BODRUM

TORBA

Yarım adanın en kuzey ucunda, bir o kadar da merkeze yakın olan, keşfedilmemiş koylara sahip bu bölgenin çok tercih edilmesinin sebeplerinden birisi şehir gürültüsünden uzakta, doğayla baş başa kalabileceğiniz huzurlu bir ortam olmasıdır. Uzun kıyı şeridi boyunca birçok büyük tatil köyüne ve aynı zamanda küçük nitelikte butik otellere de ev sahipliği yapan Torba, buranın en çok nem alan ve dolayısıyla da en yeşil olan bölgesidir. Torba'da denize girmek isteyenler iskele üzerindeki şezlonglarda güneşlenmeyi ve buradan denize girmeyi tercih ederler.

VOYAGE PRİVATE TORBA

"Torba'nın en büyük özelliği bulunduğu konum itibariyle korunmalı bir koy olmasıdır. Çok rüzgarlı günlerde bile rüzgar hissedilmez ve deniz dalgalanmaz. Sığ ve sakin bir denizi vardır."

TABANWAY

Park Vadi

Farkı hissetmek için,
Sizi de Park Vadi Tabanway'e bekleriz.

Güzeltepe Mahallesi 747. Sokak No: 3 /E Çankaya/ANKARA

Tel: 0312 451 13 13 Fax: 0312 451 11 23

tabanway.com.tr

ANKARA ETKİNLİK BLOGGERLARLA BİR ARAYA GELDİ

Ankaralı bloggerlar, Ankara Etkinliğin düzenlediği organizasyon ile Redrex Restaurant'ta buluştu. Ayşegül Aygün'ün öncülük yaptığı organizasyon ile bloggerlar bir araya geldi.

AYŞEGÜL AYGÜN

DUYGU KALELİ, ELYA TOPAÇOĞLU

EZGİ DEVELİ, GAMZE OKUR

GAMZE PARILTI

ESRA ULUDAĞ

SENA DURSUN, BURCU SAVAŞÇI

MERVE ÖZGÜNLÜ

Redrex Restaurant'ın ev sahipliği yaptığı organizasyon gün batımıyla başlayıp gecenin geç saatlerine kadar devam etti. Ayrıca gecede dünya mutfağından yemekler de davetlilerin hizmetine sunuldu.

Ankaralı bloggerların bir araya geldiği etkinlikte neşe, kahkaha ve hoş sohbet eksik olmazken canlı müzikleriyle organizasyonun eğlencesini doruklara çıkaran İspanyol Ahmet de davetlileri oldukça mutlu etti.

NİLGÜN ÖZEN AYDIN

MapCodeX

GIS SOLUTIONS

info@mapcodex.com 0850 205 04 28 0312 210 16 60 mapcodex.com

RKSoft Mühendis Bilgisayar Programlama Eğitim DAN.TİC. LTD.ŞTİ
İkizler Binası Zemin Kat No: 2-6 Teknokent ODTÜ/ANKARA

Turkey
Discover
the potential

COĞRAFİ BİLGİ SİSTEMİ ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ŞEHİRCİLİK ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ENERJİ YÖNETİMİ ÇÖZÜMLERİ
ACİL DURUM VE KARAR DESTEK ÇÖZÜMLERİ
SAHA İŞ GÜCÜ VE HARİTACILIK ÇÖZÜMLERİ
PLANLAMA, JEOLOJİ VE JEOFİZİK ÇÖZÜMLERİ

RK Soft
BİLGİSAYAR PROGRAMLAMA EĞİTİM DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Ankara'da ilk defa
kadınların hayatını kolaylaştıran bir marka;
"DAVET PERİSİ"

Kadınları sadece tek bir gece giyilecek olan elbise için dünyanın parasını harcatmaktan kurtarırken, Ankara'da kiralama yapan tek firma olma özelliğini de taşıyor. İki girişimci kız kardeş Gülden Uğurlu ve İrem Şahin tarafından yakın bir zamanda faaliyete geçen "Davet Perisi" markasının hikayesini dinlemek için buluştuk.

Öncelikle merhabalar, markanızın kurulum sürecinden biraz bahsedebilir misiniz? Bu sektöre girme hikayeniz nedir?

Gülden Uğurlu: Merhaba. Ben bu soruya hep "Davet Perisi markası benim ve kız kardeşim İrem'in ihtiyaçlarından doğdu" diye başlayarak cevap veriyorum sanırım. İşin özü, iki kadının her yeni davette yeni elbise alma sorunsalına buldukları bir çözüm "Davet Perisi". Alıp, dolapta bir daha giyilmemek üzere asılı kalmasın elbiseler dedik ve "almayın, kiralayın" diyerek kadınlara farklı bir seçenek sunduk. Böylelikle bütçesel engeller nedeniyle birçok kadın için ulaşılamaz görünen dünya markalarına ait kreasyonları ulaşılabilir kıldık. Davet Perisi, kaliteli ve düşük bütçeli gece elbiselerine giden yol oldu bir nevi.

Kiralama sistemi nasıl işliyor?

İrem Şahin: Müşterilerimiz ister Instagram ve internet sitemiz üzerinden, isterlerse de randevu alıp showroomumuza gelerek, elbiseleri görüp deneyerek beğendikleri ürünleri 4 günlüğüne ellerinde bulundurma hakkına sahip oluyorlar. Kiralama sırasında bir kiralama sözleşmesi imzalıyoruz. Elbiselerin provası esnasında olası küçük tadilatlara da karar veriliyor ve anlaşmalı terzimiz tarafından bu tadilatlar yapılıyor. Dördüncü günün sonunda iade edilen elbiselerin kuru temizlemesi yine tarafımızdan yapılıyor. Müşterilerimiz adına her türlü operasyonel işle birebir biz ilgileniyoruz. Siz karar verin ve gerisini düşünmeyin diyoruz. Bence bu da müthiş bir zaman tasarrufu yaratıyor.

Hangi marka ve ürünleri portföyünüzde bulunduruyorsunuz ve bu markalarla nasıl iletişime geçiyorsunuz?

G.U.: Çok geniş yelpazede bir marka portföyüne sahibiz. Bir çatı altında bu kadar farklı markayı bir arada bulmak da müşterilerimizde çok cazip geliyor. Örnek vermek gerekirse; Jovani Couture, Stella Mc Cartney, Tadashi Shoji, Galvan London, Marchesa Fashion, Three Floor, Self Portrait bunlardan bazıları. Bu markaların bir bölümünün Türkiye distribütörüyle anlaşmalı olarak çalışıyor ve alımlarımızı onların aracılığıyla yapıyoruz. Bir kısmını ise yurtdışından bizzat İrem ve ben gidip seçerek alıyoruz.

Kiralama riskli bir sistem mi? Elbisede hasar olduğu zaman ne oluyor?

İ.Ş.: Bence değil. Bir elbisede en sık rastlanan olası risk lekelerdir. Bunun için çok iyi bir kuru temizleme ile çalışıyoruz. Bu zamana kadar çıkaramadığı hiçbir leke olmadı. Müşterilerimizden bu tür durumlarda tek beklentimiz lekelere müdahale etmeden elbiseyi bize geri getirmeleri, bu gerçekten önemli. Bir diğer risk ise yırtılma-sökülme tarzı olaylar olabilir. Bu konuda da çok deneyimli bir terzi ile çalışıyoruz. Zaten her elbise kiralamadan döndükten sonra önce kuru temizlemeye ve ardından da mutlaka terziye gönderiliyor. Taşlardaki ufak tefek düşmeler, ipliklerdeki atmalar gibi ufak kusurlar düzeltiliyor. Boyda ya da bedende içeri almalar yapılmışsa tekrar eski haline getiriliyor. Arkada iyi bir ekiple çalışmak elbette bize güç ve güven veriyor.

Gelelim herkesin merak ettiği sorulardan birine; büyük beden elbiseleriniz de mevcut mudur?

İ.Ş.: Öncelikle biz hiçbir kadını büyük beden sıfatıyla sınıflandırmayı doğru bulmuyoruz. Dolayısıyla böyle bir alt başlık da açmadık elbiselerimizi sınıflandırırken. Sorunuza şöyle cevap vereyim; 34-44 beden aralığında elbise seçeneklerimiz mevcut. Biz her elbiseden tek renk-tek beden alarak çalışıyoruz ve her geçen gün elbise portföyümüzü genişletmeye devam ediyoruz.

Yeni bir sistem ve Ankara'da bu sistemi ilk defa siz uyguluyorsunuz. Sizce insanlar kiralama fikrine alıştılar mı?

G.U.: Kiralama sistemi Dünya'nın bir çok ülkesinde yıllardır süregelen bir sistem ve pek çok başarılı örneği var. Türkiye'de ise doğru bir şekilde bu işi yapan işletme sayısı bir elin parmağını geçmez. Ankara'da bu konseptte, yani marka değeri olan, bilinirliği yüksek elbiseleri kiralayan ilk ve tek butik biziz. Ankaralı kadınlar için bu kadar yeni bir sistem olmasına karşın çok güzel geri dönüşler alıyoruz. Bizim kiralama yaptığımızdan habersiz gelenler de oluyor ve kiralama seçeneğini duymak çok hoşlarına gidiyor. Davet Perisi kocaman bir gardırop ve bu gardıroptan davet için seçtiğiniz elbiseyi tekrar giymek zorunda değilsiniz. Bence kadınlar buna bayılıyorlar.

Kiralama dışında bu elbiselerin satışını da yapıyorsunuz. Bu parçaları da kendiniz mi seçiyorsunuz ya da danışmanlık yapan birileri var mı?

G.U.: Portföyümüzdeki elbiselerin tamamını İrem ve ben seçiyoruz. Her ikimiz de trendleri yakından takip eden kadınlarız. Kendi elbise seçimlerimiz de bugüne kadar hep övgüyle karşılanmıştır. Bunun verdiği özgüvenle seçimlerimizi yapıyoruz. Dikkat ettiğimiz 3 ana unsur var. Birinci olarak elbette sezonun trendlerini dikkate alıyor ve moda olan parçalardan çok da uzaklaşmamaya çalışıyoruz. İkinci olarak bir elbiseyi gördüğümüzde kendimizde şu soruyu soruyoruz; bir davet olsa ben bu elbiseyi giyer miyim? Birimizin bile cevabının hayır olduğu elbiseyi almıyoruz. Asla "Bunu da beğenen olur mutlaka" tarzı bir yaklaşımla hareket etmiyoruz. Üçüncü ve son olarak da elbiselerin giyilebileceği olası davetlere ve davetlerdeki kadınların konumlarına göre çeşitlendirme yapmaya çalışıyoruz. Kendi nişanında giyeceğiniz elbisenin tarzı ile arkadaşınızın nikâhında giyeceğiniz elbisenin tarzının aynı olamayacağını biliyor ve bu bilinçle gruplandırmaya gidiyoruz. Gördüğünüz gibi işin belki de en zor kısmı elbise seçimi. Ama benim için en keyifli kısmı da burası.

Satış ve kiralama dışında bünyenizde bulunan başka ürünler de var mıdır?

İ.Ş: Gece elbisesi&kokteyl elbisesi kiralama seçeneklerimizin yanı sıra kına geceleri için kaftan da kiralıyoruz. Ayrıca gelinlerin hazırlanmak üzere evden çıkarken giydikleri ve dış mekân fotoğraf çekimlerinde de kullandıkları "Save the date" olarak tabir edilen elbiselerin de satış ve kiralamasını yapıyoruz. Şimdilerde her bir gece elbisesine bir de gece çantası eşleştirmek üzerine çalışmalar yapıyoruz. Elbiselerle birlikte çantaların da kiralamasını yaparak müşterilerimizin çanta arama dertlerine de bir son vermeyi planlıyoruz.

Son olarak yenilikçi bir marka olarak gelecekle ilgili planlarınızı da bizler ve okuyucularımızla paylaşabilir misiniz?

G.U.: İlk hedefimiz Ankara'da gece elbisesi denilince akla ilk gelen isim olmak elbette. Devamında, yine kiralama ana başlığı altında, çok güzel ve yenilikçi fikirlerimiz var ama bunlar şimdilik bize kalsın. Okuyucularınıza önerimiz, son günlerin moda deyimiyle, "Bizi takipte kalın"...

SERKAN Şef

ADANA KEBAPÇISI

Kavaklıdere Mahallesi, Tunus Cd. 5/B, 06680 Çankaya/Ankara

Tel: (0312) 417 54 11

DOĞRU KIYAFET SEÇİMİYLE GENÇ GÖRÜNÜN

AYSUN KABA
MODA DANIŞMANI

Yapılan bir araştırmaya göre tercih edilen kıyafetler kadınların yaşını ortaya çıkarıyor. Bu yüzden bilim insanları doğru kıyafet seçiminin gençliğin iksiri olduğunu ortaya koyuyor.
Araştırmacılar 55 yaşındaki kendi halinde bir kadına 12 ayrı kıyafet denetip halk arasına karıştırıyor. 2 bin 400 kişinin yaş tahminlerinden çıkan sonuca göre bedenine uygun kıyafeti giymek kadının yüzünü 8 yaş daha gençleştirirken, bol ve salaş kıyafet ,bedenine göre giyinememe seçimi 7 yaş daha yaşlı gösteriyor.
Araştırmacıların yaptığı açıklamada, "Doğru ve vücut hatlarına uygun giyinen her kadın yüzündeki yılların izini saklar ve olduğundan daha genç görünür".

KOT VE TİŞÖRT TERCİHLERİNİZE DİKKAT EDİN

Birçok kadın rahatlığa kaçarak kot tişört kombinlerinin gazabına uğrar. 50 ve üstünde olan bir kadının kilosuna göre gardırobunu baştan aşağı değiştirmesi mutluluğun sırrı olabilir.
Boyfriend kesim jeanlerher ne kadar moda akımının öncülerinden olsa da eğer bir stiliniz varsa evet derim. Kalçadan dar paçalara doğru İspanyol model jeanlerde tercihiniz olabilir. Ya da boru paça koyu renkli pantolonlar da sizi daha dinamik gösterebilir.

Kilolarından çekindikleri için genelde aşırı bol bluzlara el atarlar. Ancak aşırı bol modeller yerine kendi bedeninden bir beden büyük tişört kendinizi daha iyi hissettirir.
Hala rahatsız oluyorsanız, kurtarıcı yelek ceketler tam da size göre olacak.

İMAJDA İYİLER ,KÖTÜLER LİSTESİ

1. Yukarı aşağıdan iyidir (kaşlar, gözlükler).
2. Yumuşaklık sertlikten iyidir (makyaj).
3. Aydınlatma koyultmadan iyidir (yüz, saçlar).
4. Sıcak tonlar soğuk tonlardan iyidir (saç rengi, makyaj).
5. İnceltmek kalınlaştırmaktan iyidir (eyeliner, giyim).
6. Nem kuruluktan iyidir (cilt, dudaklar, gözler).
7. Pürüzsüzlük engebelerden iyidir (gözkapağı, dudaklar, iç giyim).
8. Sıradanlık aşırı titizlikten iyidir (saç, makyaj, kıyafetler).
9. Az miktar aşırılıktan iyidir (tırnaklar, jeanler, bacaklar).

ALİBABA
Tadına doyum olmaz lezzet
damağınızdan
keyfe değer sohbetiniz
masanızdan
eksik olmasın...
alibabanrgl
0312 346 22 22
BABA
alibabanargile.com

Alibaba'da güne keyifle başlayın ...

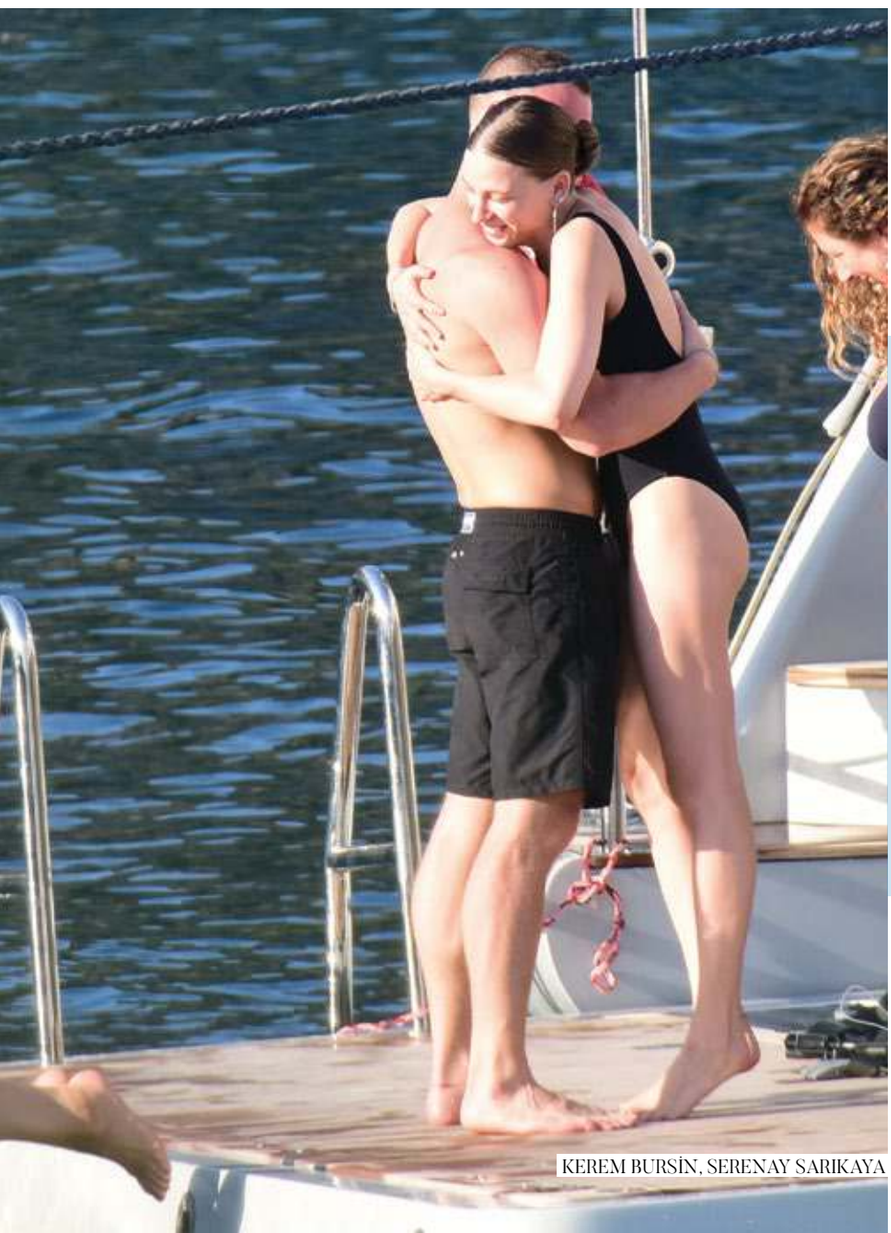
ALİBABA

KEREM BURSİN'DEN ANNE SÜRPRİZİ

Yaklaşık iki yıldır aşk yaşayan sevgililer Serenay Sarıkaya ve Kerem Bursin, yakın arkadaşları Yasemin - İzzet Özilhan çifti ile mavi tura çıktılar. İkili Burak Özçivit - Fahriye Evcen'in düğünlerine katıldıktan sonra soluğu tatil için Bodrum'da aldı. Özilhan çiftinin teknesi ile açılan dörtlü Turgutreis'te görüntülendiler. Mavi turun ilk gününde ise doğum günü olan Serenay Sarıkaya için bol sürprizli geçti.

YASEMİN ÖZİLHAN, SERENAY SARIKAYA

Kerem Bursin daha önce İstanbul'dan gelen sevgilisi Sarıkaya'nın annesi Ümran Hanımı Zodiac ile beklediği başka bir tekneden İzzet Özilhan'ı ile alıp gelmesi oyuncuyu büyük sevince boğdu.
Yasemin Özilhan ile vakit geçiren Sarıkaya annesini görünce göz yaşlarına boğularak, hemen annesini karşılamak için lüks yatın ön kısmına geçti.



KEREM BURSİN, SERENAY SARIKAYA

ADRIANA VE METİN ÇİFTİ CENNET KOYUNU FETHETTİ

Adriana Lima Türkiye tatilinin son gününde Bodrum Cennet koyuna geldi. Yazar sevgilisi Metin Hara ile Yalıkavak Marina'dan, "Şeyma" adlı tekne ile denize açılan çift Cennet koyuna demir attı. Güzel denizin tadını çıkaran ikili oldukça mutlu görünüyordu. Teknede Lima meyve yerken, sevgilisi Metin Hara'nın beline sarılıp öpmesi oldukça dikkat çekiciydi. Sık sık denize girip yüzen ikili, denizde aşk tazeledi. Siyah bikini giyen Adriana Lima güzelliğiyle tüm dikkatleri üzerine çekti.

BEACH PARTİDE BİR ARADA

Ünlü manken Özge Ulusoy ile oyuncu Yağmur Tanrısevsin, Kilyos Daila Beach'te düzenlenen eğlenceli bir etkinlikte bir araya geldiler. Le Petit Marseillais markasının yeni ürününün tanıtımı için bu keyifli organizasyona katılan Yağmur Tanrısevsin'in köpeği Alf, etkinliğin maskotu oldu. Özge Ulusoy, kucağına alıp öpüp sevdiği Alf'i bir an olsun bırakmadı. "Akdeniz Çileği" adı verilen duş jelinin eğlenceli bir beach party ile tanıtıldığı etkinliğin ev sahipliğini marka müdürü Burcu Koşar üstlendi.

ÖZGE ULUSOY, YAĞMUR TANRISEVSİN, BURCU KOŞAR, GİZEM HATİPOĞLU, MERVE AYDIN

KATE MOSS'DAN DETOKSLU TATİL

Bodrum'dan ev alan dünyaca ünlü top model Kate Moss detoks tatiline başladı. Adriana Lima'dan sonra ünlü İngiliz model de Bodrum'a gelerek Göltürkbükü'nde bir detoks merkezine yerleşti. Öğleden sonra yine aynı mahallede bulunan bir beach cluba arkadaşları Sadiel Froze ve Edward Enninful ile birlikte denize girmek için giden Moss, havuz başında güneşlendiği sırada görüntülendi. Detoks kampında 10 gün kaldıktan sonra tatilini Yunan adalarında sürdüreceği öğrenildi.

MUSTAFA SANDAL'IN OĞLUNUN ZODİAC DENEYİMİ

Pop müziğin sevilen ismi Mustafa Sandal, eşi Emina ve oğlu Yaman'la tatilini Bodrum'da yapanlardan. Oğlu Yaman ilk defa Zodiac kullanırken, Emina hanım ise oğlunun bu ilk deneyimini telefonla çekerek ölümsüzleştirdi. Gün boyu oğlunu telefonla çeken Emina Sandal'ın mutluluğu adeta gözlerinden okunuyordu. Mustafa bey ise yakın bir arkadaşıyla günü teknede sohbet ederek geçirdi.

DENİZDE ÇOCUKLARINA ODAKLANDILAR

Anadolu Holding'in veliahdı iş adamı İzzet Özilhan'ın eşi Yasemin Özilhan ve annesi Emine Özilhan, Bodrum'da tatil yaptılar. Türkbükü açıklarında demirli teknelerinde vakit geçiren Özilhan ailesi, hep birlikte yemek yedikten sonra denize girmek için evlerinin iskelesine gittiler. Kızları Ela ve Emine ile birlikte denize giren Yasemin Özilhan, suda kızlarıyla oyunlar oynarken objektiflere yansıdı.

SONER SARIKABADAYI YALIKAVAK'I COŞTURDU

Pop müziğin sevilen ismi Soner Sarıkabadayı Yalıkavak Palmarina TrenBeach'te sahne aldı.Sevilen şarkılarını seslendiren Sarıkabadayı, performansı ile tatilcilere unutulmaz bir müzik ziyafeti sundu. Yaklaşık iki saat sahnede kalan şarkıcıyı izlemeye gelenler arasında Buse Narcı, Cemre Burak, Murat Aşık, Gökçen Paprika ve ünlü stilist Kemal Doğulu da yer aldı.

GÖKÇEN PAPRİKA, MURAT AŞIK

KEMAL DOĞULU, GÜNSU İNCE

BUSE NARCI, CEMRE BURAK

NIKKI BEACH BODRUM'DAN
"WHITE PARTY" VE "CIRCUS CIRCUS"

Nikki Beach Bodrum'un ilk kez ev sahipliği yaptığı" White Party", " Circus Circus temasıyla misafirlerine eşsiz bir eğlence yaşattı. Misafirlerin tepeden tırnağa beyaz giydiği geleneksel "hayatı kutlama" partisi akşam üzeri başlarken, sabahın ilk ışıklarına kadar devam etti.

AYDIN - SEMA DOĞAN

FERYAL GÜLMAN

OZAN TUFAN

YONCA EVCİMİK

Partiye katılan tüm misafirler , havai fişekler, gurme lezzetler ve göz alıcı performanslar eşliğinde unutulmaz bir gece yaşadı. Nikki Beach Bodrum'un Executive Chef'i Mehmet Soykan'ın , ön plana çıkan sushi ikramı ise gecenin favorisi oldu. BMW'nin yeni 5 serisinin de misafirlere tanıtıldığı partied Nikki Beach Bodrum, Circus Circus temalı unutulmaz dekorasyon dokunuşlarıyla, klasik Nikki Beach stiline sahip beyaz bir cennete dönüştü.

RUKİYE DEMİRKAN, CİHAN ŞENSÖZLÜ, NİHAT ODABAŞI, EMRE ÇELİK, ELİF ÖKTEN, KARPAT DEVİREN

GÜL HÜRGEL VE MEHRY MU BEYMEN PALMARİNA'DA
YAZ KOLEKSİYONLARINI TANITTI

GÜL HÜRGEL, GÜNEŞ MUTLU

Gül Hürgel ve Mehry Mu, markalarının yaz koleksiyonlarını, BEYMEN Palmarina Yalıkavak'ta "Mediterranean Living" konseptinde düzenlenen özel bir davet ile tanıttılar.

Markaların kurucu ve tasarımcıları Güneş Mutlu Mavituncalılar ve Gül Hürgel'in katılımıyla gerçekleşen davete iş ve cemiyet hayatından pek çok ünlü isim katıldı. Davette mankenler tarafından sergilenen Gül Hürgel 2017 Yaz Koleksiyonu, fırfır ve volanlar ile hareketlenen beyaz, mavi ve pembe tonlardaki romantik ve şık tasarımlarıyla izleyenlerden tam not aldı. Gül Hürgel ve Güneş Mutlu Mavituncalılar davet boyunca konuklarla tek tek ilgilenerek koleksiyonlar hakkında bilgi verdi.

MERAL YAZICI

NURAY FENERCİOĞLU

AYSEL AKÇAY

GAMZE KEÇELİ

MELDA AKSU BODRUM'DA "WELCOME SUMMER" TANITTI

Melda Aksu 'Welcome Summer' koleksiyonunu yakın arkadaşı Pınar Altuğ'un sahibi olduğu Yalıkavak Palmarina'da ki mağazasında dostlarına tanıttı. Davette ayrıca o güne özel hazırlanan nakış işli Mel's Design serisi de konukların beğenisine sunulurken, '' Wellcome Summer" koleksiyonu konuklardan tam not aldı.

BURCU ŞENDİR

PINAR ALTUĞ ATACAN

MELDA AKSU

AYŞE BURCU - AYŞENAZ KAYA

ELA EKEMEN, SİNEM SANCAKTAR, SU ATACAN

ALIŞVERİŞ ŞENLİĞİ BODRUM'U KEYİFLENDİRDİ

DENİZ AYAZ ÖZER, AYŞEGÜL TUNCEL, NİHAN GİDER

Mart ayında Raffles Hotel'de ünlü isimlerin katılımıyla gerçekleşen 'A Day Of Fashion' alışveriş şenliğinin yaz ayağı ise 'A Day On The Beach' Bodrum Flamm Beach'te gerçekleşti.
Ev sahipliğini Ayşegül Tuncer, Deniz Ayaz Özer ve Nihan Gider'in yaptığı 'A Day On The Beach' etkinliğinde, marka ve ürünleriyle Siren Ertan, Melda Aksu ve Ayfer Toprak gibi tanınmış kadın girişimciler yer aldı. Afrikalı dansçıların özel gösterileriyle renk kattığı organizasyonda ziyaretçiler keyifli anlar yaşadı.

ENİS - NERGİS PEKUYSAL

LEYLA - ZEYNEP ILICALI

AYSEL AKÇAY

SİREN ERTAN

ALAÇATI'DA "NEW SUMMER COLLECTION" RÜZGARI

PETEK ERTÜRE, DİDEM ÖZKES

BÜŞRA MESUDİYELİ

ÖZNUR YAKIN, MELDA AKSU, ASLI AKTÜRK PEHLİVANLAR

Lion Diamond' ın sahibi Öznur Yakın ve Mels-Design' ın yaratıcı iç dekoratörü Melda Aksu' nun yaza özel hazırlamış oldukları yeni koleksiyonları "New Summer Collection" cemiyet hayatından önemli isimlerin katıldığı davet ile Alaçatı Kapha Restaurant' ta, Aslı Aktürk Pehlivanlar'ın katkılarıyla gerçekleşti. Yaklaşık 200 parça ürünün sergilendiği davet, Lion Diamond'ın butik ve kişiye özel tasarımlarının yanı sıra, günlük hayatta kullanılabilecek basic tasarımların yer alacağı Suulın markasının da tanıtım lansmanıydı. Alaçatı'nın gözde mekanlarından Kapha'nın kendine özgü menüleri ve içecekleri ile davete katılan kadınlar hoş sohbetli dakikalar geçirdi.

Mantı Ziyafeti Sonrası Eve Yürüyüş

ORKA Group Yönetim Kurulu Başkanı Süleyman Orakçıoğlu ile eşi Ahu Orakçıoğlu, Bodrum'da tatil yapan ünlü isimler arasındalar. Gündüz Türkbükü sahilinde yürüyüş yaparken görüntülenen Orakçıoğlu çifti, tam bir mantı tutkunu olduğunu gösterdi. Deniz sonrası acıkan ikili, mantı ve çiğ börekten oluşan öğle yemeklerini afiyetle yediler. Çıkışta muhabirlerle sohbet eden çift, Bodrum'daki yazlıklarının yolunu tuttu.

Bilge Eren'in Su Kayağı Keyfi

Başarılı İş Kadınları Platformu (BIKAP)'nun kurucusu Bilge Eren, yoğun geçen iş temposuna kısa bir ara vererek, çocukları ile birlikte Bodrum'da tatil sezonunu açtı. Son zamanlarda başarılı projelere imza atan Eren, ailesiyle birlikte Türkbükü Cennet koyunda yer alan Hilton Otel'de tatilin keyfini sürdü. Tatilde güneş ve denizin keyfini çıkarırken su sporlarıyla da ilgilenerek iyi bir su kayağı sporcusu olduğunu da herkese gösterdi.

Brandroom İle Bodrum'da Caz'a Doyuran Gece

Dünyaca ünlü lüks markaların en yeni koleksiyonlarını sunan Brandroom, Bodrum'da ikinci mağazasının açılışını Mandarin Oriental Bodrum Otel'de yaptı. Brandroom'un açılışı için otel içinde bulunan La Suite Bodrum Lounge'da Brandroom, Galeries Lafayette, Harvey Nichols ve Genel Müdürü Simge Telman ev sahipliğinde gerçekleşen özel davete iş ve cemiyet yaşamının önde gelen isimleri katıldı.İnsanlığı yepyeni ufuklara taşıyan Ay'a yolculuğun yıldönümünde gerçekleştirilen gecede konuklar, içerisinde Ay teması bulunduran caz klasikleri ile keyifli bir akşam geçirdi. Bodrum ve yaz aylarının ruhuna hitap eden koleksiyon seçimleri ile Brandroom, başarılı koleksiyonlarını mağazalarında sunuyor.

AYSEL AKÇAY

BERİL AKÇAY

FATOŞ HATAYLI

Brooks Brothers & Edwards İzmir'deki İlk Mağazasını Açtı

Klasik şıklığın modern çağ temsilcisi olan Brooks Brothers ve seçkin marka karması ile moda tutkunlarının gözdesi Edwards'ın, Konak Pier AVM'de yer alan mağazalarının açılışı Koç Holding Onursal Başkanı Rahmi M. Koç'un katılımıyla gerçekleşti. RMK Classic Ceo'su Füsun Kuran'ın da bulunduğu açılışta ise Suphi Koyuncu ve Kamuran Habif'in yanı çok sayıda seçkin misafirde bu özel açılışta yer aldı.

KAMURAN HABİF, TAHİRE DEMİRCAN, RAHMİ KOÇ, FÜSUN KURAN,SUPHİ KOYUNCUOĞLU

Çağla Bostancı'nın Seabob Keyfi

Cemiyet hayatının zarif isimlerinden Çağla Bostancı eşi Güven Bostancı ve kızı Lal ile tatilini Bodrum'da gerçekleştirdiler. Yalıkavak'da demirli teknelerinde gün boyu kızıyla eğlenen Çağla Bostancı çocuklar gibi şendi. Bostancı board ile kürek çektikten sonra son zamanların gözde deniz oyuncağı Seabob ile hız yaptı.

Demet Sabancı Çetindoğan'dan Tatil Molası

Yalıkavak Palmarina'da bulunan teknesinde misafirlerini ağırlayan girişimci iş kadını Demet Sabancı Çetindoğan, konuklarını birkaç günlüğüne Yunan Adaları turuna götürdü. Yolculuk öncesinde süper yatlarıyla yakıt ikmali için Palmarina'ya gelen Sabancı, burada objektiflerimize yansıdı. Ayrılmadan önce konukları ile kısa bir marina gezintisi yapmayı da ihmal etmedi.

TFF Başkanı Yıldırım Demirören, Ailesiyle Birlikte Bodrum'daydı

ERDOĞAN - YELDA DEMİRÖREN

Cennet Koyu'ndaki evlerinde tatil yapan Demirören Ailesi, tatil boyunca denizin ve güneşin tadını çıkardı. Yıldırım Bey tavla oynarken, Revna Hanım ise bir arkadaşıyla sohbet ediyordu. Erdoğan Demirören de kardeşi Yelda Hanım ile birlikte iskelede arkadaşlarıyla güneşlenerek zaman geçirdi.

Denizde Yoğun Arayış

Her sene tatil için Bodrum'u tercih eden Didem Antebi, Yalıkavak'ta çocuklarıyla birlikte görüntülendi. Kızı Mila ve oğlu Moris'in peşinden ayrılmayan Antebi, plajda yerinde bir türlü durmayan çocuklarıyla ilgilenmekten denize giremedi. Çocuklarının denize düşürdüğü oyuncağını kürek yardımıyla almaya çalışan Didem Hanım'ın çabası objektiflerimizden kaçmadı.

Gökçe Atakaş ve Ömer Gürsoy Dünya Evine İlk Adımlarını Attılar

Gürsoy Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Ergun Gürsoy ve eşi Ayşe Gürsoy'un oğlu iş adamı Ömer Gürsoy ile Atakaş Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Recep - Nihal Atakaş çiftinin kızları Gökçe Atakaş, Çırağan Sarayı'nda düzenlenen masalsı bir düğünle evlendi. Gelinliğin Zuhair Murad, damatlığın ise Tom Ford tarafından özel olarak tasarlandığı görkemli düğüne uluslararası iş, siyaset, sanat ve cemiyet dünyasından bir çok seçkin isim katıldı. Özel geceye yaklaşık 600 seçkin konuk katılırken, Kenan Doğulu sahne alarak davetlilere unutulmaz bir gece yaşattı.

YILMAZ ULUSOY, FARUK - HATİCE SÜREN, ALİ DÜRÜST

Anne-kız Aysal'ların Alışveriş Keyfi

Galatasaray Eski Başkanı Ünal Aysal'ın eşi Fani Aysal, kızı Alin ile birlikte Türkbükü'nde objektiflerimize yansıdı. Süper yatlarıyla Bodrum'a gelen Fani Aysal, kızıyla birlikte botla karaya çıkarak alışveriş yaptılar. Fani Aysal kendisine pareo ve şapka satın aldı.

Palmarina'da Şık Lansman

Türkiye distribütörü MTMED Kozmetik'in kurucuları Hatice Yılmaz, Melodi Karabağ Aslan tarafından ithal edilen Environ kremleri, Feryal Gülman'ın ev sahipliğinde Yalıkavak Marina'da bulunan Brandroom'da düzenlenen davet ile tanıtıldı. Cemiyet hayatının tanınmış simalarının katıldığı davette: Environ kremleri Harvey Nichols'ın lüks ve güvenilir kozmetik marka standlarının yanında yer aldı.

PINAR ALTUĞ ATACAN

HATİCE YILMAZ, MELODİ KARABAĞ ASLAN

FERYAL GÜLMAN

Irmak Köseoğlu'nun Gözü Denizde

Tatilini Bodrum'da gerçekleştiren Irmak-Kazım Köseoğlu çifti, güneş ve denizin tadını çıkarttılar. Denizin keyfini çıkaran Kazım Köseoğlu, denizden çıkınca Irmak Hanım, eşine havlusunu getirdi. Eşinin kurulanmasını bekleyen Irmak Hanım, eşiyle şezlonga uzanarak güneşlendi.

Sevil Sabancı, Melisa Tapan ve Ferhat Ferhangil Cennet Koyunda

SEVİL SABANCI, FERHAT FERHANGİL

Sabancı Holding Yönetim Kurulu Üyesi Sevil Sabancı, sevgilisi Ferhat Ferhangil ve çocukları ile kendi kızı Melisa Tapan, Sevil Hanım'ın Bodrum Cennet koyundaki demirli teknesinde tatillerini gerçekleştirdiler. İki sevgili ilk evliliklerinden olan çocuklarıyla birlikte gün boyu denize girip eğlendiler.

Teknede Kızıyla İlgilendi

Dedeman Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Dedeman, kızı Satin ile birlikte tekneyle Bodrum koylarına açıldı. Murat bey kızıyla birlikte önce yemek yiyip, sonrasında ise uzun süre oyunlar oynadı. Mutluluğu yüzünden okunan Dedeman'ın kızı, akşam üzeri Mandarin'de bulunan evlerine geçti.

Yalıkavak'ta Şenlik

İlk kez Bodrum Yalıkavak'ta gerçekleşen Palm Bazaar Şenliği, ünlü markalara ev sahipliği yaptı. Yaz boyunca dört kez düzenlenecek olan Palm Bazaar Şenliği, alışveriş tutkunu ünlü hanımları bir araya getirdi. Şenlik, Casa Di Denim, Hola Design İdylle, Design Store gibi ünlü markalara ev sahipliği yaptı.

İDİL DEVECİ

MELİSA MAKARON

SÜREYYA ULUSOY

SİNEM AKAY

Bodrum'un Müdavimi: Nil Uyguner

Her yaz sezonu Bodrum'da tatilini gerçekleştiren cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden Nil Uyguner, bu yıl da tatil rotasını değiştirmeyerek ailesiyle beraber yaz sezonunu açtı. Nil Hanım tek başına geldiği Yalıkavak Moon Beach'de sıcak havaya daha fazla dayanamayarak kendini Bodrum'un serin sularına bıraktı. Uzun süre denizden çıkmayan Uyguner daha sonra şezlonguna uzanarak güneşin keyfini çıkarttı.

Semra Ecer'den Doğayla İç İçe Bodrum Daveti

Gerçekleştirdiği sergilerle adını uluslararası arenada duyuran ünlü tasarımcı Semra Ecer, yeni koleksiyonunu özel bir davet ile tanıttı. Yalıçiftlik Alazeytin'de doğayla iç içe yaşayan arkadaşı Asuman Genç'in evinde düzenlenen davete Ecer'in yakın dostları ve Bodrum'da yaşayan sanatseverler yoğun ilgi gösterdi. Aynı zamanda heykeltıraş da olan Semra Ecer, yeni koleksiyonunda değerli taşların yanısıra elde dövülmüş metallerden oluşan takılarını misafirlerine tek tek anlattı.

Ertüre - Ağaoğlu Sahilde

Tatilini Bodrum'da geçiren Petek Ertüre oğluyla vakit geçirdi. Ali Ağloğlu'dan olan oğlu Ege ile yürüyüşe çıkan Petek Ertüre, Türkbükü sahilinde turladı. Güzel bikinisiyle göz kamaştıran Petek Ertüre düzgün fiziğiyle de dikkatleri üzerine çekti.

Rona Concept Asia Asya Mutfağını Tanıttı

İstanbul'un köklü markalarından Suadiye Oteli'nin eşsiz manzaralı terasında açılan Rona Concept Asia kapılarını farklı tatlar arayan lezzet severlere açtı... Sadıkoğlu Ailesi'nin 3.kuşak temsilcisi Merve Naz Sadıkoğlu' nun işletmesini yaptığı Rona Concept Asia, iş dünyasının ünlü isimlerine ve dostlarına verdiği davette eşsiz boğaz, adalar manzarası ambiansında Asya mutfağının muhteşem tadlarını sundu.

“AZIMUT TÜRKİYE YAZ BULUŞMASI” GERÇEKLEŞTİ

AYKUT KUTLUEL, YONCA EVCİMİK, IŞIL KADIOĞLU

Dünyanın en prestijli yat üreticisi Azimut Yachts’in Türkiye distribütörü Karina Yatçılığın, Mandarin Oriental, Bodrum’da The Residences at Mandarin Oriental, Bodrum işbirliği ile ilk kez düzenlediği Azimut Türkiye Yaz Buluşması; iş, sanat ve cemiyet dünyasının geniş katılımıyla gerçekleşti. Azimut Yachts özel tekne koleksiyonunu Türkiye’de temsil etmeye başlayan İstanbul merkezli yat satış firması Karina Yatçılık tarafından tüm tekne tutkunları ve Azimut Yachts sahiplerinin ilk defa bir araya getirildiği buluşmaya Azimut Yachts İtalya’dan EMEA/APAC Bölgesi Satış ve Servis Direktörü Luca Cristino ile Avrupa Bölge Müdürü Jad Zakkak Migliorini de katıldı.

BANU AKÇAL

HÜLYA - İPEK KOCADON

BERİL AKÇAY

AYSEL AKÇAY

IŞIL - RÜŞTÜ REÇBER

ERSEV SEVİNÇER, LUCA CRISTINO, JAD MIGLIORINI, MURAT SOYDAŞ

Karina Yatçılık yönetici ortakları Murat Soydaş ve Ersev Sevinçer ev sahipliğinde yapılan 150 kişilik özel davete iş, sanat ve cemiyet dünyasından da Hülya Kocadon, Zafer Kozanoğlu, Meral Yazıcı, Tuncay- Songül Aşçı, Dursun Çizer, Gökhan - Özlem Avcıoğlu, Işıl - Rüştü Reçber, Özge Ulusoy, gibi isimler de katıldı.
Türkiye prömiyeri ilk defa yapılan Azimut 77S modelini de yakından inceleme imkânı bulan konuklar, davette Michelin yıldızlı İtalyan şef tarafından hazırlanan ikramlar, kokteyller ve gece boyunca büyük övgü alan Elif Çağlar caz performansı ile keyifli vakit geçirdiler.

İmzamızı atıyoruz...

Gerek titiz kadrosu ve gerek tecrübeli elemanları ile size sorunsuz bir organizasyon yaşama garantisi veriyoruz. Sizde bu nadide günlerinizde tercihinizi bizden yana kullanarak hayatınızın en güzel anlarını sorunsuz bir şekilde geçirebilirsiniz...

REZERVASYON
0312 485 63 63

Haymana Yolu Bulv. 2. Km. No: 158 Gölbaşı / ANKARA +90 312 485 63 63 +90 312 485 63 62

info@golhera.com.tr | www.golhera.com.tr

Eczacıbaşı ve Coşkun Çiftinin Mutlu Günü

OYA ECZACIBAŞI, MURAT COŞKUN, ESRA- BÜLENT ECZACIBAŞI

Eczacıbaşı Holding Yönetim Kurulu Başkanı Bülent & Oya Eczacıbaşı çiftinin kızları Esra Eczacıbaşı ile genç işadamı Murat Coşkun şık bir törenle nişanlandı. Eczacıbaşı ailesinin Yeniköy'deki evinde gerçekleşen davete katılan davetlilerin büyük bölümünü gençlerin arkadaşlarının oluştururken iş ,sanat ve cemiyet hayatından bir çok seçkin simada katıldı.

ESRA ECZACIBAŞI, MURAT COŞKUN

Organizasyonda nişanda giyilecek kıyafetlere, takılacak yüzüklere kadar her şey kusursuz ayarlanmıştı. Baba Bülent Eczacıbaşı, damat Murat Bey'le aynı kombin giyinmeyi tercih etti. Koyu renk pantolon, beyaz ceket, mavi kravat ve yaka mendiliyle kayınpeder-damat bir örnek giyindi. Oya Eczacıbaşı ise kızı Esra Hanım gibi beyaz ama sade bir elbiseyle nişan şıklığını gözler önüne serdi.

HALUK - SUZAN - HALUK - CEYDA DİNÇER

ÜMİT - CEM BOYNER

AZRUHAN - MEHMET ALİ YALÇINDAĞ

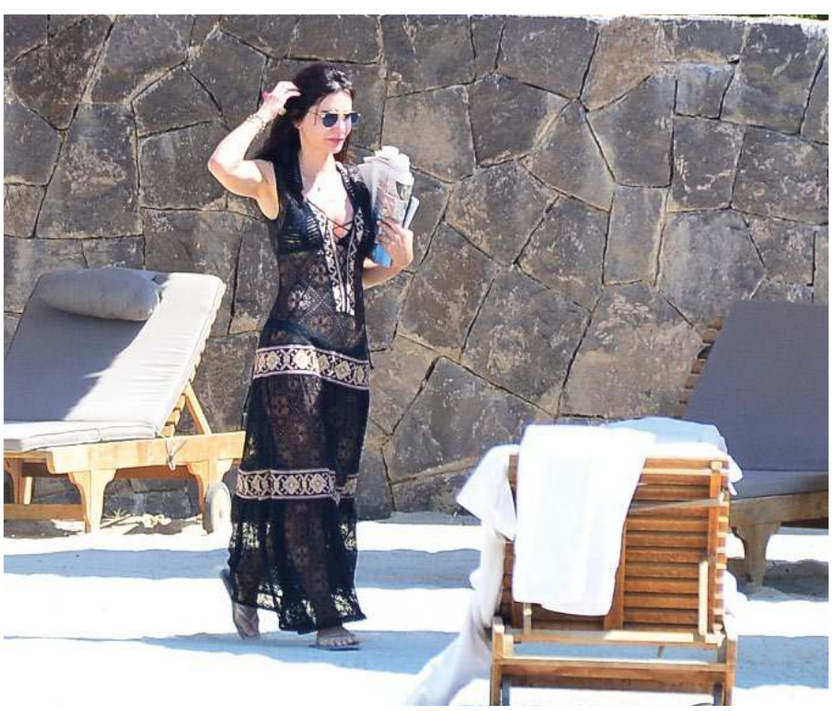
NÜKHET ECZACIBAŞI

PINAR ECZACIBAŞI

REVNA DEMİROREN, MELTEM OKTAY

Şirin Yalçın Kafasını Dinledi

Fenerbahçe kulübü yöneticilerinden Neşet Yalçın'ın eşi Şirin Yalçın, Bodrum sezonunu ailece tatil yaparak geçirdi. Cemiyet hayatının gözde ismi, sportif fiziğiyle dikkat çekti. Türkbükü Mandarin Otel'de tatil yapan Şirin Yalçın, çocukları Alihan ve Ayşe ile ilgilendikten sonra sahilde güneşin tadını gazetelere bakarak çıkardı. İki çocuk annesi olmasına rağmen düzgün fiziği ve bikinisiyle göz dolduran Yalçın, tüm dikkatleri üstüne çekti.



MONTE CARLO KIZILHAÇBALOSU'NDA YILDIZLAR GEÇİDİ

PRENS 2. ALBERT, MONICA BELLUCCI, PRENSES CHARLENE

Avrupa'nın en önemli yardım etkinliği olan gelenksel 69. Kızılhaç Balosu bu yılda düzenlendi. Monte Carlo Yıldızlar Salonu'nda, Monako Prensi II. Albert eşi Prenses Charlene'in ev sahipliğinde, dünya sosyetesinden 800 seçkin davetlinin katılımıyla gerçekleşti. 69. Kızılhaç Balosu, her yıl olduğu gibi hem seçkin konukları, hem ambiansı hem de tüm içeriği ile yine muhteşemdi. Monako Prensi II. Albert ve eşi Prenses Charlene'in özel konukları arasında bulunan dünya sinemalarının bir numaralı yıldızlarından Fransız oyuncu Monika Bellucci'de yer aldı. Sempatik kişiliği ile balonun ilgi odağı olan Bellucci, adeta göz doldurdu. Bu yıl, baloda toplanan bağışlar Monako Prensi II. Albert önderliğinde, Monako Kızılhaç yönetimi tarafından, dünyadaki Kızılhaç ve Kızılay la ortak olarak ihtiyacı olan insanlara dağıtılacak. Monte Carlo SBM'nin Türkiye ve Ortadoğu temsilcisi Hülya Biren tarafından ağırlanan 10 Türk misafir her zamanki gibi en ön masalarda ağırlandı. Türk misafirler de, bu uluslararası yardım etkinliğine katılımlarıyla destek oldular.

MONICA BELLUCCI

FERYAL GÜLMAN

MARGARITA BANET

MICHEL - NANCY DOTTA

VICTORIA SILVSTEDT

PRENSES CHARLENE

GÜLSEN EREN, RULA HABBAB, DALIA GARIH

FERYAL GÜRMAN, EMİR BAHADIR, JUAN FERNANDO , HÜLYA BİREN

KEYFİNİ SÜR

Boran Otomativ olarak her marka aracımızın satışında ilkeli ve prensipli çalışma koşullarıyla, her geçen gün gelişen araç portföyüyle, değerlerinden ödün vermeden büyümeye devam ediyoruz. Yıllara dayanan uzman ve deneyimli ekibimizle siz değerli müşterilerimize hizmet vermekten onur duyarız.

0(312) 490 03 04 /0(312) 490 03 35

Turan Güneş Bulvarı No: 65/A-B Yıldız Çankaya/ANKARA

TUBA ÜSTÜN ANLATIYOR:
ÇOCUĞUNUZU ANLAMAYA DAİR

Bebeğimiz olacağında ilk ne hissettik? Anne olacağımızı... Ona her şeyin en güzelini vereceğimizi... Peki ya nasıl anlaşacağız? Ağladığında ne yapacağız acaba, ne istiyor diye düşünmeye başladık mı? Tabi ki evet !! Sevgimizle beraber korkularımız da oldu ama iç güdümüzle bunların üstesinden gelebildik ya da geleceğiz.

Peki annelerimizin dediği gibi en zoru konuşana kadar, sonra her şey rahat olacak kısmı bir efsaneyse? Evet aslında efsane! Çünkü her şey iletişimle başlıyor. İster bebek, ister ergen, ister yetişkin, her zaman doğru iletişim teknikleriyle çocuğumuzla anlaşabiliriz. Bunun için konuşmasını beklememize gerek yok. Araştırmalar bebeklik çağında kuracağımız doğru iletişimin bizi hayatımız boyunca etkileyeceğini söylüyor. Yani işimizi tahmine bırakmamak lazım.

Evet daha bebeklikten başlayarak çocuğumuzun istediklerini deneme yanılma yöntemi olmadan anlayabiliriz. Nasıl mı? Çocuğumuz ağlayıp masanın üstünü gösterdiğinde “Bunu mu, şunu mu yoksa bunu mu istiyorsun?” diye sormak yerine, sadece işaretini gösterip, bize kendini rahatlıkla ifade etmesini sağlayabiliriz.

Bebeklerimize 6 aylık oldukları dönem itibariyle öğrettiğimiz işaret dili, onları;
sosyal yönden daha gelişmiş yapar ve kendine olan **öz güvenlerinin** daha da artmasını sağlar. Burada bahsettiğimiz şımarık olması değil. Çocuğun kendinin ve yapabileceklerinin farkında olması.

Çocuğunuzun daha konuşmaya başlamadan kendini ifade edebilecek güce sahip olduğunu düşünebiliyor musunuz?

Diğer insanlarla rahatlıkla iletişim kurmasını ve çekingen olmamasını sağlar. Sanki dünyadaki herkes onu anlıyor zanneder. O yüzden yakın çevrenize, arkadaşlarınız ve anne babanıza işaret dilini öğretirseniz, onların da çocuğunuzun isteklerini anlamasını ve iletişime erkenden geçmesini sağlarsınız. Hem bu da onlar için torunlarıyla övünmeye başlamaları için çok güzel bir araç olur, ne dersiniz?

Aynı zamanda **kardeş kıskançlığı içinde mükemmel bir alternatif metot olabilir.** Abi yada ablasına öğreteceğiniz işaretler, onun kardeşiyle paylaşıma başlamasına ve onun da kardeşine öğreteceği işaretlerle birlikte , ona kardeşi için sorumluluğunu almaya başlamasını sağlayacaktır ve işaretleri karşılıklı yapmaya başlamalarıyla oyun oynamaya başlayacaklardır. Ne de olsa kardeşler onlar için bu yüzden var, öyle değil mi? Aksi halde duyacağımız sözler " Annee, ne zaman konuşacaaak? Ne zaman oynamaya başlayacağıız?" olacak. Halbuki bu bekleyişi beraber yaşamak daha güzel.

Ben Derin bir an önce dört aylık olsun da, ona bir an önce bu hayata dair bir şeyler öğretebileyim diye o kadar heyecanlanmıştım ki. Tabi ki bunlarda bebek işaret dili olmuştu. İlk işaretlerimiz ona her zaman kullandığım ve sıklıkla tekrarladığım kelimelerin işaretleri olmuştu; banyo, masaj, alt değiştirmek ve süt. Bu hareketleri kelimeyi kullandıkça ne kadar çok tekrar ederseniz, çocuğunuzun öğrenmesini o kadar çok sağlarsınız. Tabi bu aylarda çocuğunuzun ince motor gelişimine göre geri dönüşü 2 ay gibi bir zaman alıyor. Günlük hayatına yemekleri de ekledikçe, yemek yerken o yemeğin işaretini de eklerseniz, siz de o da işaretlere o kadar çok alışırsınız. Hala 6 aylık bir çocuğa işaretleri gösterirken o kadar çok heyecanlanıyorum ki; karşımda durmuş hayretler içinde bana bakıyor oluyor. Çünkü daha önce hiç bir büyükten konuşmasının içinde ellerinin de dahil olduğu konuşma şekli görmemiş oluyorlar. Ve beni en çok büyüleyen de gözlerinin takip şekli oluyor. Bir yandan ağzıma bakıyorlar bir yandan da ellerime bakıyorlar. O kadar zekiler ki, karşınızda her şeyi almaya hazır bir sünger gibi duruyorlar. 0-3 yaş arasındaki dönem onların öğrenmeye en çok açık oldukları dönem ve 3 yaştan sonra kullanılmayan nöronların sayısı azalıyor.

Dil gelişimlerini de en çok desteklememiz gereken yaş aralığı 0-3 yaş arasıdır.
Dil gelişimlerini de en çok desteklememiz gereken yaş aralığı 0-3 yaş arası aslında. Bebek işaret dili beynin dili öğrenmeyi destekleyen bölümünü aktif halde tuttuğu için, çocuğunuzun yabancı dili daha hızlı öğrenmesini, mevcut ana dilinde de kelime dağarcığının daha yüksek olmasını sağlayacaktır. Çünkü bu yöntemle, kelimenin beyne giriş şekli üç farklı şekilde olduğu için kelimenin hafıza da daha uzun süre kalması ve hafızayı kuvvetlendirmesi sağlanır.

Peki nasıl öğreteceğim derseniz, benim web sayfamı inceleyebilir ve oyun gruplarıma gelebilirsiniz. Güzel ve eğlenceli bir Eylül bizlerle olsun.

Sevgiler,

Tuba Üstün
Bebek İşaret Dili Eğitmeni
www.derinanne.com
@derinannee

ŞATO, ORMAN VE ELF KONSEPTLİ BABY SHOWER PARTİSİ

Larien Dijital'in sahibi ünlü fotoğrafçı Zeynep Işık doğum öncesi Baby Shower partisini Pia Sera İncek'de gerçekleştirdi. Şato ve Orman konseptli partinin organizasyonunu Happy Workshop yaptı.
Yeşillikler içinde Pia Sera'nın bahçesindeki partiye 50'yi aşkın davetli katıldı. Zeynep Işık'ın oldukça heyecanlı olduğu partide konsepte uygun yeşil elbisesi Sare in Wonderland tarafından tasarlandı. Gerçek çiçeklerden yapılan tacında ise Bloomy Studio imzası vardı.
Bilkent Hotel tarafından organize edilen Brunch için davetlileri Zeynep ve Göker Işık çifti kapıda karşıladı. Şato, orman ve elf konseptli partide konuklar eğlenceli dakikalar geçirirken, çift her konuktan doğum ile ilgili tahminlerin bulunduğu kartları doldurmasını istedi.

BAŞAK HİÇDURMAZ, ZEYNEP IŞIK, ENDER YURTOĞLU, ZEYNEP HİÇDURMAZ, ŞİRİN YURTOĞLU

KIYMET RUŞİTLER, ZEYNEP IŞIK, CARMEN TOLGA AKALIN

GÖKER - ZEYNEP IŞIK

Baby Shower partisi'nin fotoğraf çekimlerini En Güzel Hikayem'in kurucusu Simge Koca üstlenirken, videografisini ise Moon Mark Works yaptı. Popülaritesi son yıllarda oldukça yükselen drone çekimlerini ise Hello Drone Turkey gerçekleştirdi. Hediyeleri açarken duygu dolu anlar yaşayan Zeynep Işık tüm konuklara hem kendisi hem de aileye katılacak Arven bebek için teşekkür etti. Parti en eğlenceli anlarından biri olan toplu fotoğrafın çekilmesi ile sona erdi.
Parti sonrası çiftin kızları Arven Işık sağlıklı olarak Güven Hastanesi'nde dünyaya geldi.

Fotoğraflar :
En Güzel Hikayem

GURME

BİLGE DİLARA DOKUZCAN
GASTRONOM

BAYRAM SOFRANIZLA GÖZ KAMAŞTIRIN...

Merhabalar. Bu ay sofralarımızın bir konuğu var; Kurban Bayramı.

Konu et olunca size üç güzel et yemeği tarifi hazırladım.

Misafirlerinizi keyifle ağırladığınız, neşeli ve hayırlı bayramlar dilerim.

Sarımsaklı ve İncirli Kuzu İncik

(4 Kişilik)

Malzemeler:
4 adet 300 gramlık kuzu incik
6 diş sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
4 orta boy incir
3 orta boy soğan
Taze biberiye, tuz, karabiber

Yapılışı:
Fırınınızı 180 derecede ısıtın. Sarımsakları dörde bölün ve inciklerde 6 derin yarık açın, sarımsakları yarıkların içine yerleştirin. Daha sonra zeytinyağını inciklere sürün. Karabiber ve biberiyeyi ekleyin. Fırın kabına dizdikten sonra 45 dakika pişirin. Ardından üzerlerine tuz ekleyin ve 1 saat daha pişirin. Bu sırada soğanları ve incirleri 4 parçaya bölün ve alüminyum folyoya sarın. Ayrı bir kapta incikle beraber 45 dakika fırında pişirin. İncikleri servis tabağına alın ve kalan suyu bir tavaya koyun. İncir ile soğanları ekleyin ve dibi hafif tutacak şekilde pişirin. Ispatula ile dibini kazıyarak inciklerin üstüne dökün.

Biberiyeli Dana Rulo

(4 Kişilik)

Malzemeler

600 gr dana eti
4 dal taze biberiye
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber

Etleri döverek inceltin ve yağlayın. Tuz, karabiber serpin. Daha sonra rulo yapın ve kürdan yardımı ile ruloyu sabitleyin. Tavaya zeytinyağını ekleyin. Yağ ısınınca ruloları taze biberiye ile birlikte tavada pişirin. Yanında garnitür olarak patates püresi ile de servis edebilirsiniz.

Beşamel Soslu Bonfile

(4 Kişilik)

Malzemeler

600 gr dana bonfile
1 adet orta boy soğan
1 tatlı kaşığı biberiye
2 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber
100 gr rendelenmiş kaşar peyniri

Beşamel sos için:

2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
2 su bardağı süt

Bonfileyi döverek inceltin. Soğanı ve sarımsağı rendeleyin. Zeytinyağı ve baharatları ekleyip etleri bu karışımda 2 saat dinlendirin. Sütü yarım saat önceden dolaptan çıkarın. Bir tencereye tereyağını ve unu ekleyin. Unun kokusu çıkınca ocağın altını kapatın ve sütü azar azar ekleyerek sosu karıştırın. Tüm sütü ekledikten sonra sosun altını açın ve kaynatıp, koyulaştırıp biraz tuz ekleyin. Fırınınızı 180 dereceye ayarlayın. Bonfileleri tavada her yüzünü 5 dakika pişirin ve fırın kabına alın. Üzerlerine beşamel sos ve kaşar peynirini ekleyin. Fırında üstü kızarana kadar pişirin.

Afiyet olsun. Gelecek ay görüşmek üzere.

İlginizi çekebilecek diğer tariflerim için;

bilgedilaradokuzcan

SELAY ARAS STÜDYOSUNU AÇTI

Ankaralı yeni doğan bebeklerin sevilen fotoğrafçısı Selay Aras yeni yerinin açılışını oldukça geniş bir katılımla gerçekleştirdi. Davete doğumuna şahit olduğu ve çekimi yaptığı çocuklarında gelmesiyle oldukça neşeli bir ortam hakim oldu.

SELAY ARAS

ESİN BAŞPINAR

PINAR ÖZTÜRK

Yeni doğan ve bebek fotoğrafçısı Selay Aras davette bu konuyla ilgili önemli tüyolar da vermeyi ihmal etmedi. İşini büyük bir sevgi ve aşkla yaptığını anlatırken çocuk sevgisinin çok ileri seviyede olmasının önemli olduğunun altını çizdi. Çocukların ve ailelerin oldukça sıcak bir ortam yaşadığı yeni stüdyoda misafirleri iyi dileklerini Selay hanıma iletti.

SATİYE KESER, BÜŞRA ERBAŞ ÇETİNKAYA, DENİZ YILMAZ, SELAY ARAS

ELİF ŞENTÜRK

BURAK - İPEK - SEÇİL ÜÇKOL

GIORGIO ARMANI
RESORT 2018

ÖZGENÇ VE KENAN AİLELERİNİN EN MUTLU GÜNÜ

Deniz Kenan ve Özer Özgenç dünya evine ilk adımlarını ailelerinin ve dostlarının yoğun ilgi gösterdikleri rüya gibi bir düğünle attılar. Akalın düğün salonunda gerçekleştirilen düğünün ardından genç çift balayı için Bodrum'un yolunu tuttu.

Arkadaş ortamında tanışan ve 4 yıldır mutlu birlikteliklerini sürdüren Deniz Kenan ve Özer Özgenç Nisan ayında nişanlanarak evlilik yolunda ilk adımlarını atmışlardı. Tüm misafirlerin yerini almasının ardında heyecanla düğün salonuna giren çift, büyük alkış ve coşku içinde nikah memuruna "Evet" dedi. Düğünde başarılı butük sahibi Özge Özgenç'in mutluluğu gözlerinden okunurken onu bu mutlu gününde yalnız bırakmayan ünlü isim Gizem Hatipoğlu çifte bir ömür boyu mutluluk diledi.

DENİZ KENAN, ÖZER ÖZGENÇ

NAZ POYRAZ, İPEK ŞEKERCİLER, ÖZGE ÖZGENÇ, GİZEM HATİPOĞLU, BERRİN MEHMET

SEVGİ AKARSU, ÖZGE ÖZGENÇ

İPEK ŞEKERCİLER

EMRE TURHAL

EXCLUSIVE

make up & hair studio

www.**emreturhalstudio**.com

Reşit Galip Cad.
Rabat Sk.
No:1-B
Çankaya
Ankara

0544
762
73
57

@emreturhal @byemreturhal @emreturhal

MAKYAJI SANATLA BİRLEŞTİREN MAKE-UP ARTİST : EMRE TURHAL

Öncelikle merhabalar, kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

Merhabalar, ben Emre Turhal. Yaklaşık 10 yıldır kozmetik sektöründe profesyonel markalarda görev yaptım. Almış olduğum eğitimler, sertifikalar ve profesyonel destekler sayesinde iş kariyerimde yükseliş yaparak kendime Ankara/Çankaya, Reşit Galip Caddesi Rabat Sokak'ta Emre Turhal Exclusive Make up & Hair Studio 'yu açarak kişiye özel exclusive hizmet veriyoruz. Bu yolda en büyük destekçim olan Yonca Zehra Turhal'la Evliyim :)

Ne zamandan beri make-up artist'siniz, makyaj kariyerinin size uygun olduğunu ne zaman anladınız?

2010 yılından bu yana Make-Up Artist'im. Makyaj kariyerimi çocukken keşfettim diyormuşum. Tabi ki de şaka, kozmetik sektörüne ilk başladığımda makyaj yapmanın gerçekten bir sanat olduğunu hissettim. Geçmişteki müzisyen yeteneğimi makyajla birleştirmek istedim. Sürekli makyaj demoları yaparak kendimi geliştirdim ve hala da geliştirmeye devam ediyorum.

Makyaj yaparken nelerden yada kimlerden esinleniyorsunuz?

Makyaj yaparken bizim için en önemlisi kusursuz bir görüntüden esinlenmek, konsepti belirlemek ve kişiye özel çalışmak. Eski sistem gibi hadi otur sana bu yakışır değil! Bu konuda da yabancı make-up artistlerden oldukça fazla esinleniyorum ve takip ediyorum.

Kariyerinizde sizi en çok zorlayan olay neydi?

Geçmiş yıllarda yaşadığım ve unutamadığım bir durumdu. Gelin makyajını bitirdik, her şey çok güzel gidiyor. Gelin mutlu, damat mutlu. Gelin'in kayınvalidesi çok iyi bir kadındı, makyaja da pek fazla ilgisi yokmuş. Kendisine size nasıl bir makyaj yapalım dediğimde bana Kim Kardashian'ın fotoğrafını gösterip çok ciddi bir şekilde beni buna benzet ve aynısından istiyorum dedi. Ben çok şaşırdım. Tabi ki de renklerin uyumunu yakaladık ama ben sadece makyaj artistiyim :)

Çok başarılı olduğunuzu biliyoruz, sizi diğerlerinden ayıran özellikleriniz nelerdir sizce?

Samimiyet ve güven. İnsanların en özel günlerine siz kendi imzanızı atıyorsunuz ve bu yolda onlara sonuna kadar destek olmak beni ayıran özelliklerden bir tanesi.

Yakınlarda Youtube'da da yayına başladınız, Instagram'da da çok fazla takipçiniz var. Sosyal medya ile nasıl başa çıkıyorsunuz?

Evet sosyal medyayı çok iyi kullandığımı birçok takipçim söylüyor ama ben herhangi bir çaba göstermiyorum sanırım yıllardır olan sosyal medya alışkanlığımız devreye giriyor burada. Youtube yayınlarımız şu anda askıya alındı, kış sezonu için devam edeceğimiz markalarla görüşmelerimizi gerçekleştiriyoruz. Bir önceki çekimler çok iyi bir marka desteğiyle olsa da görüntü açısından çalışmış olduğumuz prodüksiyon firmasıyla yollarımıza devam etmeyeceğiz.

Müşterileriniz sizden kendilerine ya da ciltlerine uygun olmayan bir makyaj istediklerinde ne yapıyorsunuz?

Önce benim samimi tepkimi anladığı için bir gülüşüyoruz. Sonrasında nelerden hoşlandığını ve bunu neden istediği konusunda mini bir tartışma yaşıyoruz. Eğer gerçekten ikna edemiyorsam (çoğu zaman ediyorum) sakın makyajımı Emre Turhal yaptı demeyin diyorum :)

Bugünlerde kadınlar fazlaca yoğun bir hayat yaşıyorlar. Onlar için hızlı uygulanabilecek birkaç makyaj tüyosu verebilir misiniz?

Artık biraz daha soft makyajlara dönmeye başladık çok şükür. O yüzden açık tonlarda bir far sürüp kirpik diplerine eye liner değil de sevdikleri bir renk kalemle doldurup fırça yardımıyla dağıtırlarsa bakışları netleştirmiş ve gözlerini büyütmüş olurlar. Büyük gözler ise göz içine kullanacakları kalemle orantı sağlayabilirler. Makyajlarına en uygun allık ve rujla bütün günlerini tamamlayabilirler.

Genel olarak kadınlar makyaj yaparken en çok nerelerde hata yapıyorlar? Bu konuda onlara verebileceğiniz en önemli önerinizi öğrenebilir miyiz?

Korkmadan ve acele etmeden yapacakları makyaj onları her zaman ön planda tutacaktım. Eğer gerçekten gün içerisinde çok doğal ve sağlıklı makyajlar yapmak istiyorsanız 10 dakika erken uyanın.

En severek kullandığınız makyaj ürünü ve nedeni nedir?

Aslında bir çok favorim var ama son dönemler en çok tercih ettiğim, trendleri baz alarak ilerlersek; "Nars Copacabana Illumınator Highlighter" gerçekten müthiş bir ürün diyebilirim. Cildinizde sağlıklı parlama ve kusursuz görüntü için denemelisiniz.

Biraz da 2017 sonbahar-kış makyaj trendlerinden bahsedelim. Sizce bu dönemde bir kadının evden çıkmadan önce yanına alması gereken 3 tane olmazsa olmaz makyaj malzemesi ne olmalı?

2017 sonbahar-kış aylarında kızıl tonlardan aydınlık makyaj görüntüsünü çok daha fazla göreceğiz. Kızıl ve kiremit renkler bu kış dudaklarda veya gözlerde tek fokus olarak görebileceğimiz en tatlı renklerden birisidir. Eğer ruj olarak tercih ediyorsanız, ruj ve allığınızı aynı tonlarda kullanıp, kirpik diplerini yoğunlaştırıp, bol bir maskara gününüzü kurtarmak için yeterli olacaktır.

HERMES
2017-18 Sonbahar/Kış

Hermes Sonbahar/ Kış 2017-18 defilesi Paris Moda Haftası kapsamında gerçekleşti.

Dünyaca ünlü markada kullanılan deri parçalar, cazibe ve baskın maskülenliği aynı anda yansıtıyorlar...

Son dönemlerin en çok tercih edilen renk paletleri arasında yer alan yeşil ve pembe tonları'nın uyumu saten elbiselerde sofistike bir görünüm kazanmaktalar...

Sonbahar kış döneminde olmazsa olmaz tercihler arasında yer alacak olan ekose desenleri mini eteklerde hem kadınlık hem de lolitalık esintilerini aynı anda barındırıyorlar..

WOOMAN KUAFÖR
YENİ YERLERE YELKEN AÇIYOR

Ankara'nın Bahçelievler semtinde hizmet veren Wooman Kuaför yeni yerini Bağlıca Bulvarında açtı. 1997 yılından beri hizmet vermekte olan başarılı kuaför salonu yeni yerinin açılışını görkemli bir davetle gerçekleştirdi.

MEHMET DİNLER, SELAHATTİN ÜÇOLUK

ZEYNEP ÖZTÜRKMEN, ERAY ŞEN

İPEK RENDA, BETÜL ÇEŞNİGİL — ESRA YALINKILIÇ, AYŞEGÜL AYGÜN — ÇİSEM ATALAY

TİMURŞAH ÇİLE

Kadınlar ve erkekler için yepyeni bir "Saç Bakım Merkezi" olarak faaliyet gösterecek olan Wooman kuaför, müşterilerinin saçlarıyla ilgili pek çok detaylı çalışmaya yeni yerinde de yapmaya devam edecek. Davette, Burcu Şenkal'ın sahibi olduğu Mia Delicio Catering & Event'in lezzetli ikramları ve Ankara Etkinlik ile Ankaralı bloggerlarında ilgisi oldukça fazlaydı. İlk gününden birçok misafirini ağırlayan Wooman kuaförde açılışa katılanların neşesi oldukça yerindeydi.

FENOMEN ÇOCUK MİRA

Öncelikle size, eşinize ve dünya tatlısı kızınız Mira'ya merhaba demek isteriz. Kısaca kendinizden bahseder misiniz?

Merhaba, çok teşekkür ederim. Ben Ezgi Develi Ankara'da yaşıyorum, bebeğinin en güzel anlarını kaçırmak istemeyen tam zamanlı bir anneyim.

Gazi Üniversitesi Grafik Tasarım bölümü mezunusunuz. Mesleğinizi yapıyor musunuz? Ya da günlük hayatta okuduğunuz bölümün hayatınıza ne gibi katkıları oluyor?

Ah keşke, henüz mezun olamadım bölümümden tek dersim kaldı fakat mesleğimi yapmaya çoktan başladım. Bir reklam ajansım var, faal olarak çalışıyoruz. Grafik tasarım çok enteresan bir bölüm, sıkıcı değil ruhu var bir kere. Çok eğlenceli, inanın hayata bakış açınız değişiyor, her şey daha heyecan verici ve canlı geliyor.

Eşiniz Serhat beyle tanışma hikayenizi öğrenebilir miyiz?

Çok uzun hikaye aslında :) Hiç sohbetimiz yoktu. Beni durup dururken sinemaya davet etti. Hem de Recep İvedik'e :) Ne düşünerek kabul ettim bilmiyorum, evde çok sıkılmışım demek ki :) Ben ilk karşılaşmada çok bayılmamıştım aslında ama sonra deliler gibi aşık oldum. İyi ki kabul etmişim o sinema teklifini yoksa hayatımın aşkını nasıl bulurdum.

Kızınız Mira'nın "Küçük kız çocuğu brokoli sevmem diyenleri bile iştahlandırdı" adı altında internette dolaşan videosu ülke çapında çok ses getirdi, böyle tatlı bir çocuğa sahip olmak yaşantınızda ne gibi değişikliklere yol açtı?

Evet o video çok sevildi aslında. Benzer çok video var ama yenilen brokoli olunca hayret konusu oldu :) Sadece Türkiye'de değil, bir kaç ülkede de sosyal platformlarda paylaşıldı. Çok güzel mesajlar aldım. Tebrikler, sevgi sözleri, hayır duaları çok mutlu oldum gurur duydum.

Mira ilk bakışta aynı siz fakat videoları izledikçe babasıyla da mükemmel bir ilişkisi olduğu anlaşılıyor. Karakter olarak size mi yoksa babasına mı benzetiyorsunuz?

Beni üzen bir şey yaptığı zaman hemen babana çekmişsin diye çıkışıyorum. Elimde değil :) Aslında Serhat ile hayata bakış açımız çoğunlukla aynı o yüzden Mira'yı ikimize de benzetiyorum. Hayvanı, doğayı seven, merhametli, vicdanlı, bir o kadar aktif, girişken ve bilmiş bir çocuk.

Çocuk sahibi olmadan önce araştırmalar ve planlar yapıldı mı yoksa evdeki hesap çarşıya uymadı mı?

O da çok karışık bir konu. Bizim resmi nikahımız kıyıldıktan sonra eşimin dedesi vefat etti. Cenazeden çıkıp düğün yapmak olmaz dedik ve düğün işini aklımızdan çıkardık. Mira'ya nikahtan sonra balayımızda hamile kalmışım haberim bile yoktu. Gebelikte düşük için en riskli ilk 2/3 ayı iskelelerden denize atlayarak, türlü adrenalin arayışları ile geçirmişim. Nikah ve düğünümüz arasında aylar geçti, ben gebeliğin verdiği duygu değişimleri ile bir düğün olsun, bir düğün istemiyorum kaprislerindeydim. Sonunda oldu, iyi ki de oldu.

Sosyal medyaya katılmanız nasıl oldu? Mira çok güzel bir çocuk, nazar değer diye korkmuyor musunuz?

Hamileliğim boyunca hep çocuk gelişim kitapları okudum, sosyal ağlardan anneleri takip ettim neler yapıyorlar nasıl yapıyorlar diye. Hafta hafta hamileliğim ilerlerken Instagram'ı iyice sevmeye başlamıştım. Başlarda sadece tanıdıklarımın takip isteğini onaylarken sonra başka anneler ile takipleşmeye başladım. Birbirimize sorular sorup yardımlaşıyorduk, bilgi alışverişi yapabildiğimiz eğlenceli bir platform oldu benim için. Nazara elbette inanıyorum. İstisnasız her çocuk çok güzel ve özeldir. Her anne çocuğunu şefkatle sarar dua ile korur. Mira için güzel hayır dualarını eksik etmeyen o kadar çok teyzesi, ablası ve abisi var ki, onların duaları ile Allah'ın izniyle sorun yaşamadığımıza inanıyorum.

Evde ya da dışarıda birlikte yapmaktan zevk aldığınız aktiviteler neler peki? Mira'nın en çok neler hoşuna gidiyor?

Mira özgürlükten hoşlanıyor. İnanılmaz özgür bir ruhu var ve asla kısıtlanmaya gelmiyor. Mira istemeden asla onu sevemezsiniz bile o yüzden o ne yapmak istiyorsa mecbur ona uymak durumunda kalıyorum. Her çocuk gibi parkta oynamaya asla doymuyor. Toprağa, çamura bulaşmak onun için keyif, yolda ufacık su birikintisi görsün mutlaka girer tepinir. Aman Allah'ım hayvan görmesin yolda, kendine özgü bir sevme tarzı var ve ne desen, ne söylesen vazgeçmez yerlere yatar boğuşur. Hayvanlar da bebek olduğunu hissedip ses etmiyorlar. İç güdüsel sanırım, yoksa sen ben pittbullun ağzına elimizi sokamayız :)

Kızınızı sürekli ıspanak, maydanoz, dereotlu omlet ya da brokoli yerken görüyoruz. Biliyorsunuz ki birçok aile için çocuklarına sağlıklı besinler tükettirmek çok zor oluyor. Onlara verebileceğiniz tavsiyeler nelerdir?

Evet mümkün olduğunca sağlıklı beslenmesi için dikkat ediyorum. Çocuğa asla bir şey yaptıramazsınız, ona sadece örnek olursunuz diye düşünüyorum. Anne baba ıspanak yemiyorsa, burun kıvırıyorsa, çocuğunda yememeye hakkı vardır. O da bu hakkı kullanacaktır. Bundan daha mantıklı ne olabilir ki? Birde özgür bırakmak en güzeli; koyun önüne serbestçe döksün, saçsın, keşfetsin, yesin, doysun ve öğrensin. Yemek onlar için keyifli hale geldiği zaman zevk alarak yiyorlar, zora ki bir yedirme olduğu zaman yemekten daha çok soğuyorlar. Naçizane tavsiyem bunlar olabilir. Bilmişlik olmasın, kendi deneyimlerim sadece.

Instagram'da "Takipçilerimi hiçbir zaman matematiksel sayı olarak görmedim" demişsiniz. Biraz takipçilerinizle olan ilişkilerinizden bahseder misiniz?

Evet öyle bi laf etmiştim ama neden ettim bi sorun :)) Size ilk Instagram'a girişimi anlatmıştım hala aynı mantıktayım. Ben bizimle gülebilen, eğlenebilen, bir çocuğun gülüşü ile mutlu olabilen, hayata sevgi dolu pencerelerden bakabilen insanlarla beraberim. Çocuk büyütmek keyifli bir o kadar öğretici bir serüven. Sadece bundan mutluluk duyabilecek kişiler olsa yeterli. Milyon, zilyon takipçim olsun gayretinde olmadım hiç bir zaman. Hayata aynı temiz pencereden baktığımız dostlarım var ve hiç bizzat görmesek de arada ülkeler, kilometreler olmasına rağmen benim canım bir şeye mi sıkılmış diye meraklanacak güzel insanlar var. Namazın sonunda kendi çocuklarının sonuna Mira'yı da ekleyip hayır duaları eden insanlar var bu insanlara nasıl "takipçi" deyip geçebilirsiniz? Nasıl sayılardan ibaret olabilir bunca güzel kalp.

Evde temizlik ve titizlik sizin için ne kadar önemli? Çocuğum çok hijyenik şartlarda büyüsün diyen bir anne misiniz yoksa gelecekte daha sağlıklı olması için döke saça öğrenmesi gerekir diyenlerden mi?

Benim ara ara temizlik saplantım tutar, ev bozulmasın asla bir yer dökülmesin. Yine bir ara Mira daha küçük tam hatırlamıyorum, bir şeyler dökecek sanırım. Dök kızım diyorum, ev pis olur anne demeye çalışıyor. Ya çocuk daha konuşmayı bilmiyor ben ona evi temiz tutmak gerektiği dayatması ile darlıyorum. Halbuki çokta aman evim temiz dursun diyen bir kadın olmadığım halde bebeğime bunu hissettirmişim. Bir daha asla yapma, etme, dur demedim. Birlikte döktük, birlikte saçtık ama birlikte topladık. Şimdi bir şey dökülünce "Tamam anne bir şey yok sileriz" diyor. Böylelikle sorun çıkarmamayı değil, sorun çözebilmeyi öğreniyor. Döksün, saçsın. Kırılan vazo olsun, yeter ki onun canını yakmasın. Her şey yerine gelir, kırılmış kısıtlanmış çocukluk geriye dönmez.

Peki sizce bir anne/babanın yapması ya da kaçınması gereken şeyler nelerdir?

Çok basit ve çok kabaca anlatacağım; çocuğa en iyi nasihat ona örnek olmaktır. Anne babalar olarak önce kendi davranışlarımıza çeki düzen vermeliyiz. Çünkü onlar bizi rol model görüyorlar. Yaptıkları olumlu veya olumsuz ne varsa bizim yansımamız. Önce biz ne yansıttığımıza dikkat etmeliyiz.

Kendiniz ve ailenizle ilgili kurduğunuz gelecek planlarınızdan bahseder misiniz?

Mutluluk, tek istediğim bu. Sağlıklı olalım, birbirimizin kıymetini bilelim, sımsıkı kenetlenelim. Aradığımız huzuru evimizde, yuvamızda bulalım. Kendi yağımızda kavrulalım.

Son olarak sizin eklemek istediğiniz bir şey var mıdır?

Öncelikle zaman ayırdığınız için çok çok teşekkür ederim. Benim için yıllarca saklayacağım muhteşem bir anı oldu. Hayata baktığımız pencerelerimiz hep tertemiz olsun, her zaman güzellikler görelim, güzel güneşli günler. Ve önce kendimizle mutlu olalım. Öyle olursak kimse ile derdimiz kalmayacaktır. Hepinizi çok öpüp yürekten sarılıyorum.

dantatsu

MÜZİK

DEĞİŞİNCE

DANS DA

DEĞİŞİR

dantatsu.com

(T) 312 217 30 70

BİLKENT OTEL'DE "İZ BIRAKANLAR" GECESİ

TİMURŞAH ÇİLE

Bilkent otelin temalı yaz geceleri kapsamında yaptığı özel davetlerin ikincisi olan "İz Bıraknlar" tarihe geçen şarkıların seslendirildiği müzik dolu bir gece gerçekleştirdi.
Bilken Oteli'nin düzenlediği tatlı geceye iş ve cemiyet hayatından bir çok isim katıldı. Davetlilerin "bu şarkı da mı vardı" dediği unutulan ama ezbere bilinen şarkıların söylendiği geceye eğlence ve mutluluk hakimdi. Herkesin hep bir ağızdan ve alkışlarla eşlik ederek söylediği şarkılar sonrası misafirler oldukça eğlenceli dakikalar gerçirdi.

TÜLAY KAYA

BURCU - MEHMET YÖRÜBULUT

NİHAN KARAÇAM

HÜMA SADE

ADENpremium

hayallerinizi şekillendiriyoruz

Aileniz için Mükemmeli seçin...

ADENpremium bir USLU YAPI Projesidir

Detaylı bilgi için ADENpremium satış ofisimize bekleriz.

Alacaatlı Mh. 3354. Sk. No:4 Çayyolu Çankaya/ANKARA

0505 011 08 08
0312 238 27 00

www.adenpremium.com
iletisim@usluyapi.com.tr

SALON

YATAK ODASI

KIŞ BAHÇESİ

OTURMA ODASI

ANNE

ÇALIŞMA BALKONU

USLU YAPI
“HAYALLERİNİZ,PROJEMİZ İLE ŞEKİLLENSİN “

BÜŞRA ANDUSE AKKAŞ
SATIŞ MÜDÜRÜ

Öncelikle Uslu Yapı ile ilgili biraz bilgi alabilir miyiz?

Uslu yapı, güçlü altyapısı ve tecrübeli kadrosuyla 2008 yılından beri sektörde hizmet veren bir firmadır. Bu süre içerisinde hala Ankara’nın çeşitli yerlerinde yaklaşık 350.000 metrekarelik konut, ofis ve iş merkezi projeleri tamamlamış ve yeni projeleriyle sektörde çalışmalarına son hız devam etmektedir.

En gözdelerinizden biri olan Aden Premium projenizi de biraz anlatır mısınız?

Ankara’da Alacaatlı’nın yeni gözde projesi diyebilirim. Park caddesi’ne yakınlığı, ulaşımın kolaylığı ve merkezi lokasyonu en büyük avantajlarından biri. 2 bloklu toplam 60 daireli bir konut projesi Aden Premium. Projemizde site içerisinde fitness center, yürüyüş yolları, kamelyalar, süs havuzları, 7 dönümlük arazimizde yer alan 6045 metre kare özel tasarım peyzaj alanı, daire başına 2 araç park edebileceğiniz kapalı otoparkı, misafirleriniz için site içerisinde açık otopark alanları, yine site içerisinde ortak kullanım alanlarının belli bölgelerinde ve çocuk parklarında evinizden çocuklarınızı izleyebileceğiniz şekilde konumlandırılmış özel güvenlik kameraları, 7/24 güvenlik sistemi, elektrik kesintisi halinde 10 saniyede devreye giren bütün sistemi besleyebilecek kapasitede jeneratörler, her blok için içme suyu ve yangın suyu depoları, otomatik yangın algılama ve söndürme sistemleri, kat holüne güneş ışığını alabilecek şekilde dizayn edilmiş camlı kat holleri, panaromik asansörler ve dahası yer alıyor. 5+1 odalarında kendine özel banyosu olan, yerden ısıtmalı ve ısı pay ölçerli her dairede bir de kendine özel saunası bulunan, yine balkonlarda bile yerden ısıtma kullandığımız, incelikle üzerinde durduğumuz özel bir proje.
Bir ev düşünün ki dekoratif görüntü bozulmasın diye klima bölmesi bile tavana gizlenmiş. Salon ve oturma odasında led ışıklandırmalı seperatörlerle ayırdığımız şık görünümlü girişler, oturma odası büyüklüğünde bir kış bahçesi, çalışma odası olarak kullanabileceğiniz bir çalışma balkonu, bir yardımcı odası, kolay silinebilir tekstil tabanlı ithal duvar kağıtları, antre, mutfak ve banyolarda kullandığımız zamanla renk bozukluğu yaratmayan kolay temizlenebilir, her zaman evinizi temiz ve ferah gösterecek açık renkli parlak Kütahya seramik zemin, boydan kapılar ve pencereler, salon ve odalarda çizilmeyen balık sırtı lamine parkeler... Ve yine düşünün ki mutfağınıza mutfak masası koymanıza bile gerek yok çünkü proje sahipleri sizin yerinize onu bile düşünmüş, bir tarafı tezgah diğer tarafı mutfak masası olan ada tip bir mutfak tasarlamış. Yorgun bir günün ardından rahatlığı ayağınıza getiren, sizi evinizde dinlendirecek sauna keyfine değinmiyorum bile... Tüm ayrıntılar sizin yerinize düşünülmüş size sadece huzurla oturmak kalmış.

Projelerinizi hazırlarken önem verdiğiniz değerler nelerdir?

Öncelikle çevreye duyarlı ve estetik açıdan herkesin beğenisini kazanacak bir proje olmalı. Bunun yanında yaşam kalitesinin üst düzey olduğu, güvenli ve satış sonrası müşteri memnuniyetini sağlayacak unsurlar barındırıyor olması, projemiz bittikten sonra geride kalitenin adının kalması bizim için önemli.

Öne çıkan projeleriniz hangileri? Bu projeleri diğerlerinden ayıran özellikler nelerdir?

Yaptığımız ve yapmakta olduğumuz projeler bizim için önemli. Birbirinin önüne geçen bir projemiz bizce yok. Tabi ki sektörde bu proje firması için önemli diye bir algı var. Bu düşünce tarzı bizim firmamızda yok. Bizim başarımız her projeye aynı değeri vermekten geçiyor.

Markanızı ve projelerinizi anlatan bir sloganınız var mı?

"Hayalleriniz, projemiz ile şekillensin"

2017 yılında sektörü ve firmanızı nasıl değerlendiriyorsunuz, 2018 yılı için öngörüleriniz nelerdir?

Ülkemizdeki ekonomik dalgalanmalar tabi ki sektörü etkilemekte. Öz kaynakları güçlü bir firma olduğumuzdan bu dalgalanmalardan etkilenmediğimizi söyleyebiliriz. 2018 yılında ise ülkemizde ve sektörde ileriye doğru bir ivme beklentisi içerisindeyiz.

Son zamanlardaki konut artışlarını nasıl değerlendirirsiniz, diğer firmalarla nasıl rekabet ediyorsunuz?

Türkiye'de sürekli yukarıya giden bir ekonomik trend var. Buna bağlı olarak da konut talebi hiçbir zaman aşağıya doğru inmiyor. Yeni üretilen her şey yeni teknolojiyle üretiliyor. Bölgesel lokasyon, iyi bir ar-ge çalışması ve projedeki genel hatlar piyasadaki talebi karşılıyorsa, yaptığınız proje mutlaka karşılığını alır. Bu çalışmalardaki başarınız sizi diğer firmalardan otomatikman öne geçirir.

İnşaat – gayrimenkul sektörünün sizce en büyük sıkıntısı nedir? Nasıl düzeltilebilir?

Kendisine bağlı 200'den fazla alt sektörün ürettiği mal ve hizmet talebi oluşturan konumda olup ekonominin lokomotifi olma vasfını temelinde bulunduran bu sektörde bütün risk yatırımcıda. Devletin yatırımcıya yardımcı olacağı konu; proje onayları, harçlar, çalışan personelin sağlığı, iş güvenliği, bilgi ve beceriye sahip kalifiye eleman yetiştirilmesi, bunların kontrolü gibi problemlerin tek bir noktada toplanacağı yapının oluşturulması çözüm önerisi olabilir.

AKKAŞ VE ANDUSE'NİN MUTLU GÜNÜ

Özgür Akkaş ve Büşra Anduse dünya evine ilk adımlarını, gerçekleştirdikleri kır düğünü ile attılar. Çiftin mutlu gününde yalnız bırakmayan aileleri ve dostlarının heyecanı ve sevinci gözlerinden okunuyordu.
Büşra hanım ve Özgür bey çocukluk aşklarının gerçek olduğunu söylereken, ikilinin şahidliklerini ise Seren Aydıngülü ve Eda Anduse yaptı. Teiaş'ta elektrik mühendisi olan Özgür Akkaş ile Aden konut ofisinin satış müdürü Büşra Anduse balayı için Kıbrıs'ı tercih ettiler. Sevincin ve neşenin hakim olduğu bu mutlu günde eğlence de eksik olmadı.

ÖZGÜR AKKAŞ, BÜŞRA ANDUSE

EDA ANDUSE

BERNA - ÇAĞLA USLU

RADIO SLOW TIME

Serra YILMAZ

Melda ONUR

Mehmet Yakup YILMAZ

Gonca VUSLATERİ

Buket UZUNER

Sadettin SARAN

Berrak TÜZÜNATAÇ

Mabel MATİZ

SILA

BİZ ŞARKIMIZI SEÇTİK 2

Ayşegül ALDİNÇ

Kürşat BAŞAR

Melis SÖKMEN

Çağan IRMAK

Ebru UYGUN

Albümün satışından elde edilecek gelir maddi durumu olmayan çocukların eğitim masraflarını karşılaması için TOÇEV Vakfı'na bağışlanacaktır.

SONY MUSIC

TOÇEV 1994
Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı
"Okumak her çocuğun hakkıdır"

HOŞ GELDİN DOLABIMDA GİYECEK HİÇBİR ŞEY YOK AYLARI...

BELGİN TANDOĞAN

Kazak mı giysem t-shirt mü? Sandalet mi yoksa bot mu?

Parmak arası terlikler, neon t-shirtler, renk renk şortlar ve tiril tiril elbiselerle geçen dopdolu bir yazın ardından dolapların korkulu rüyası, geçiş mevsimleri sonunda geldi çattı! Her mevsim kendi içinde büyülü bir güzellik barındırsa da, sonbaharın dışı sizi yakarken içi her sabah giysi dolaplarıyla minimum 20 dakika bakışan biz kadınları yakar. Bilenler bilir:) Biraz klasik parçalar, biraz her parçayla kombinlenebilecek düz çizgiler ve biraz da soft renkler derken, bize özellikle bu aylarda işimizi kolaylaştıracak ufak bir liste yapmaya çalıştım. Hadi gelin birlikte bir göz atalım;

Hala bronzken beyazın gücünü kullanın! Beyaz bir gömleğin altına en çok yakışan parça jean olsa gerek. Bu tarz bir kombin, geçiş dönemleri için hem şık hem de oldukça rahat bir tercih...

Soft renklerin hakim olduğu bu elbiseler sonbahar esintisiyle ne kadar da uyumlu, sizce de öyle değil mi? Yaz gecelerinde sandaletlerle, sonbaharda ise yazlık çizme veya babetlerle kombinleyerek çok şık görüntüler yakalayabilirsiniz.

Her kadının dolabında olması gereken parçalardan biri de bu blazer ceketler... İçine giyeceğiniz ince bir elbise veya jean şort/basic t-shirt kombini ile hem şık hem rahat olmanız kaçınılmaz.

Sandalet giyecek kadar sıcak bir hava yok ama bot giyecek kadar da kışa hazır değilim diyorsanız, bu ayakkabılar tam size göre...

Hava şartlarından bağımsız olarak önümüzdeki birkaç ay boyunca sıklıkla ihtiyacınız olacak zamansız trenchcoatlar, deri ve kot ceketler de dolapların her dönem vazgeçilmezleri...

Özellikle birkaç sezondur ilgi gören bomber ceketler, çiçek detaylı bluzlar, sloganlı tshirtler, incili etekler, yamalı jeanler ise olmazsa olmazların karşısında olmasaydı iyiydi diyebileceğim parçalardan yalnızca birkaçı... Söylemeden geçemeyeceğim:) Dolabınız sabun köpüğü misali iki ayda ömrü tükenen bu tarz parçalarla ne kadar dolarsa, şık ve rahat bir kombin oluşturmanız da o kadar zorlaşır. O yüzden size önerim klasik parçaların gücüne inanın ve onlardan vazgeçmeyin. Dönemsel popülaritesi olan parçalardan uzak durun, bir de ne olur ne olmaz dışarı cıkarken şemsiyenizi almayı ve herşeye rağmen gülümsemeyi unutmayın. Modayla kalın:)

Baskıya hayat veren

Dokunuşlar...

arkadaşbasım

insanadeğerkağıdaanlamverir

K.Karabekir Cd. Sütçüoğlu İş Hanı No: 37/4 Ulus/ANKARA **T.** 0.312 **341 57 07 - 341 63 10** | **F.** 0.312 **324 03 91**

www.**arkadasbasim**.com.tr

SEX AND THE CITY
MODAYA NASIL YÖN VERDİ?

Yayınlanmasından bu güne üzerinden neredeyse 15 yıl geçmesine rağmen Sex and the City dizisinde rol alan karakterler gardırobumuzu etkisi altına almaya devam ediyor. Dünya devi markalar için her daim bir esin kaynağı olan ve olmaya devam eden dizinin renkli karakterlerinin tercih ettiği parçaların sizin için seçtiğimiz görsellere göz atarken hiç de yabancı olmadığınız ve tercih ettiğiniz ürünler olduğunu göreceksiniz...

Ünlü moda devlerine ait değerli eserlerin, zıt renk kombinlerinin, kırmızıların, pembenin en eşsiz ve cezbedici tonlarının ve aksesuarların aslında bundan yıllar önce Carrie, Samantha, Charlotte ve Miranda tarafından tercih edilip kullanıldığını görmekteyiz...

CARRIE'NİN KÜNYESİ;

Her kadının hayatının bir döneminde de olsa severek aldığı ve uzun süre kullandığı, adeta özgünlüğün simgesi haline gelen aksesuarlar arasında isimli künyeler yer alıyordu. Dizinin renkli karakterlerinden birisi olan Carrie tarafından tercih edilen ve adeta kendisiyle bütünleşen aksesuarları arasındaydı.

CHARLOTTE'IN AŞIK OLDUĞU PEMBELER VE TONLARI;

Moda sektöründe son dönemlerde tercih edilen, baştan aşağıya buram buram pembe, lila ve mor kokan kombinler, bundan 15 sene önce adeta pembe aşığı olan Charlotte tarafından sürekli olarak tercih ediliyordu. Dünya devleri arasında yer alan Christian Dior, Prada, Emilio Pucci ve Hermes gibi markaların piyasaya sürdüğü ürünler arasında yer alan bu tonlar, 15 sene önceki gibi hala çok alımlı ve vazgeçilmez haldeler...

CAZİBELİ, BAKIMLI VE KIRMIZI TUTKUNU HALKLA İLİŞKİLER KRALİÇESİ SAMANTHA;

Sımsıkı, alev alev kalem etekler, üzerinde durmakta zaman zaman zorlandığımız incecik topuklu stilettolar, timsah derisi devasa çantalar ve bunları tek bir noktada birleştiren renk KIRMIZI... Dizinin şıpsevdi, seksi ve her daim bakımlı karakteri Samantha, bu söz ettiğimiz tüm detayları bir araya getirip yıllar önce kombinlemişti. Moda öncülerinin tercih ettiği ve en güzel şekilde kullandığı renkler arasında yer alan kırmızı, renk varlığını uzun yıllardır zaten bizlere gösteriyordu.

Ceketlerimizi süsleyen şaşalı apoletler ve zincirler sıradan bir günde bile şık olmamızı sağlayan en çarpıcı detaylar arasında yer alıyor. Şüphesiz ki 90'lı yıllarda bunu en güzel şekilde kullananlardan birisi dev moda ikonu SAMANTHA JONES...

MIRANDA VE KISACIK SAÇLARI;

Dizinin en mantıklı ve en sade karakteri olan Miranda; kullanışlı, feminen ve aynı zamanda maskülen kısacık saçlarıyla 90'lı yıllarda kısa saç akımına öncülük eden isimlerin başında yer alıyor. Son dönemlerde Charlize Theron, Kristen Stewart ve Rihanna gibi bir çok ünlü ismin de tercih ettiği kısacık renkli saç modelleri moda haberlerini süslüyor.

CARRIE'NİN İHTİŞAMLI KABARIK ETEĞİ VE VINTAGE KÜRKLERİ;

New York sokaklarında ihtişamlı kabarık eteği, topuklu ayakkabıları ve Jadore Dior marka tshirt kombinlemesini aranızda bilmeyen yoktur. İkonik görünümüyle yıllar önce farklı bir moda akımı başlatan Carrie, yapmış olduğu bu farklı dokunuşuna ek olarak vintage kürklerle gözden kaçmayacak kadar büyük bir stil yaratmıştır. Dizinin ilk bölümlerinden son bölümlerine, pijamadan elbiselere kadar her alanda tercih etmiştir. Son dönemlerde kürklere karşı olan tutum sebebiyle, hayvanlara zarar vermeyen yöntemlerle moda son gaz devam etmekte...

SAMANTHA'NIN KOCAMAN ŞAPKALARI;

İddalı tarzıyla dikkat çekmeyi seven moda kraliçesi Samantha Jones, 90'lı yıllarda kullanmış olduğu iddialı ve rengarenk kadınsı şapkalarıyla adeta şimdiki yılların beach konseptlerine ayna tutmuş gibi.

CARRIE VE MANOLO BLAHNIK'LERİ;

Carrie Bradshaw'un Manolo Blahnik markası üzerindeki etkisi gözden kaçırılmayacak kadar büyük. Carrie sayesinde Manolo ayakkabılar metrelerce öteden bile ışıl ışıl tanınabiliyor. Dizinin en can alıcı sahnelerinden birisi olan evlilik teklifinde bile dikkat çeken marka, Carrie'nin ayakkabılara olan aşkını gözler önüne seriyor.. Günümüzde hala çok tercih edilen markalar arasında yer alan ve modayı yakından takip eden kişilerin vazgeçemediği bir ayakkabı modeli. Elbiselerle, jean pantolonlarla ve klasik dar kesim pantolonlarla beğenilerek giyilen bir model...

Ankara'nın Yükselen Değeri ROCCO MOTORS

Şirketiniz hakkında kısaca bilgi verebilir misiniz?

Şirketimiz çoğunlukla ikinci el araçlarda her türlü kesime hizmet veren bir firma. Genel olarak spor araç ağırlıklı bir konseptimiz var.

Neden bu sektörü tercih ettiniz?

İçimizdeki otomobil tutkusu, otomobillere karşı olan bağlılığımız bizi bu sektöre sürükledi ve çalışırken mutlu olmak çok önemlidir. İşinizi severek yaparsanız başarı kaçınılmazdır. Biz de işimizi çok severek yapıyoruz.

Otonomi sizce olması gerektiği yerde mi?

İlk etapta her ne kadar şehre olan uzaklığından dolayı tepki görmüş olsa da müşterilere daha iyi hizmet verebilmek adına doğru yerde olduğunu söyleyebiliriz.

Rocco Motors'un anlamı nedir?

Rocco Motors firmamızda en çok sattığımız **"Scirocco"** marka araçtan geliyor. İsmi koymadan önce kendiliğinden lakap gibi oluşan ve uyum içerisinde olduğuna inandığımız için bu ismi tercih ettik.

Sektörün gidişatını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sektörün ticari kazanç olanakları çok yüksek. Tabi ki bu sizin işinizi doğru yapmanız ve dürüst olmanızla doğru orantılı bir durumdur. Müşterilerinizin size güven duyması, otomobil satışını gerçekleştirdikten sonraki zamanlarda herhangi bir problem olduğunda konuya dahil olup çözüm odaklı olmanız çok önemli.

Bünyenizde kaç araç bulunuyor? Segmentleri nelerdir?

Ortalama 40 tane araçla çalışıyoruz. Segmentleri ise, piyasanın durumuna göre değişkenlik sağladığı için sabit sürekli olarak sattığımız bir marka var diyemeyiz.

Satış politikanız nelerdir?

İkinci el satışlarda en önemlisi bizim için dürüstlük ve güven. İnsanların galeri sektörüne karşı olan ön yargısını kaldırmak ve müşteri memnuniyetini sağlamak çok önemli.

Son olarak sizin özellikle belirtmek istediğiniz bir konu var mıdır?

Yaptığımız işten dolayı kendimizi çok şanslı hissediyoruz çünkü işimiz bizim için bir tutku adeta. Her araç aldığımızda ve sattığımızda yaşadığımız heyecan hiç eksilmiyor, hep ilk günkü gibi aynı hisleri yaşıyoruz. İnsanları mutlu ettiğimizde, güzel bir araç sahibi yaptığımızda bizde mutlu oluyoruz. Sektörün gelecek yıllarda daha da gelişmesini ve güzel işlere imza atmayı temenni ediyoruz.

ÖZER SANAYİ

www.ozersavunma.com

ÖZER SAVUNMA SANAYİ
ANGORA CADDESİ KARDELEN APT.
180/40 BEYSUKENT - ÇANKAYA ANKARA
T: 0 312 225 12 02

ALDATILDIĞINIZI MI DÜŞÜNÜYORSUNUZ ?

İŞTE SIZLERE ANLAMANIZA YARDIMCI OLABILECEK 9 UFAK TÜYO...

Güzel giden bir ilişkiye sahipsiniz, bir anda her şey değişti ve ters giden bir şeyler hissetmeye başladınız. Aldatıldığınızı mı düşünüyorsunuz?

1 Uzun zamandır beraber olduğunuz partneriniz elle tutulur bir sebep yokken durduk yere tartışma çıkartmaya mı başladı, kendinizde hata arayıp üzülmek ve yakınmak yerine uzaktan onu izleyin ve bunu mümkünse hissettirmeden yapın... Aldatan partnerin kendini ele verdiği en kurnaz ama bir o kadar da basit davranış biçimlerinden birisidir bu..

2 Her kadının yada erkeğin istediği elbet bakımlı bir partnere sahip olmaktır. Ancak olduğundan fazla bakım, yeni kıyafetler, ani tarz değişikliği ve bir anda farklı yapıya bürünmek tehlike çanlarının çaldığını, ters giden bir şeyler olduğunu gösterse de çoğu zaman benim eşim bunu yapmaz diye düşünür ve peşine düşmeyiz... Bu işte bir iş var, hissettirmeden takip etmekte fayda var!!!

3

Son dönemlerde gelişen teknoloji ve sosyal ağlara olan düşkünlük partnerlerin birbirlerini aldatmalarında büyük rol oynuyor. Yeni arayışlar ve heyecanlar peşinde olan, adrenalin düşkünü bireyler sosyal medya sayesinde canlı olarak görmedikleri insanlarla bile sohbet ederken keyif alıyor ve belki isteyerek belki de farkında olmadan aldatmaya yöneliyorlar. Partneriniz sizden telefonunu veya kullandığı sosyal medya hesaplarını köşe bucak kaçırıyorsa emin olun orda büyük bir sorun var demektir...

4

Düzenli giden ilişkinizde hemen hemen sürekli gün içerisinde sesini duyduğunuz veya mesajlaştığınız partneriniz sizi eskisi gibi aramıyor, aradığınızda nerede olduğu ile ilgili kaçamak cevaplar veriyor veya çağrılarınıza geri dönmüyor mu? İçinize şüphe tohumları düştü bile. Karşı tarafa belli etmeden dedektiflik zamanı...

5

Bir anda beklediğinizden fazla bir şekilde ilgi görmeye başladığınız, partneriniz suçluluk duygusu ve kendi içerisinde yaptığı vicdan muhakemesi sonucunda size olduğundan fazla kibar ve sevgi dolu davranmaya başlayabilir. Bu durumlar genelde sizi aldattığı kişiyle başladığı ilişkisinin ilk evrelerinde kendisini gösterir...

6

Her anınızda yanınızda olan, her aktiviteyi beraber yapmaya alıştığınız, hafta sonları brunchlara, sinemalara gittiğiniz partneriniz artık sizinle eskisi gibi zaman geçirmek istemiyor veya daha çok arkadaşlarıyla beraber olmak istediğini dile getiriyorsa bilin ki kendisini ele vermekten korkuyordur. Daha az açık vereceğini düşünür ve kaçabildiği kadar uzağa kaçmayı seçer. Bunu size yapışık ikiz gibi sürekli beraber olmaktan sıkıldığını söyleyerek dile getirir..

7

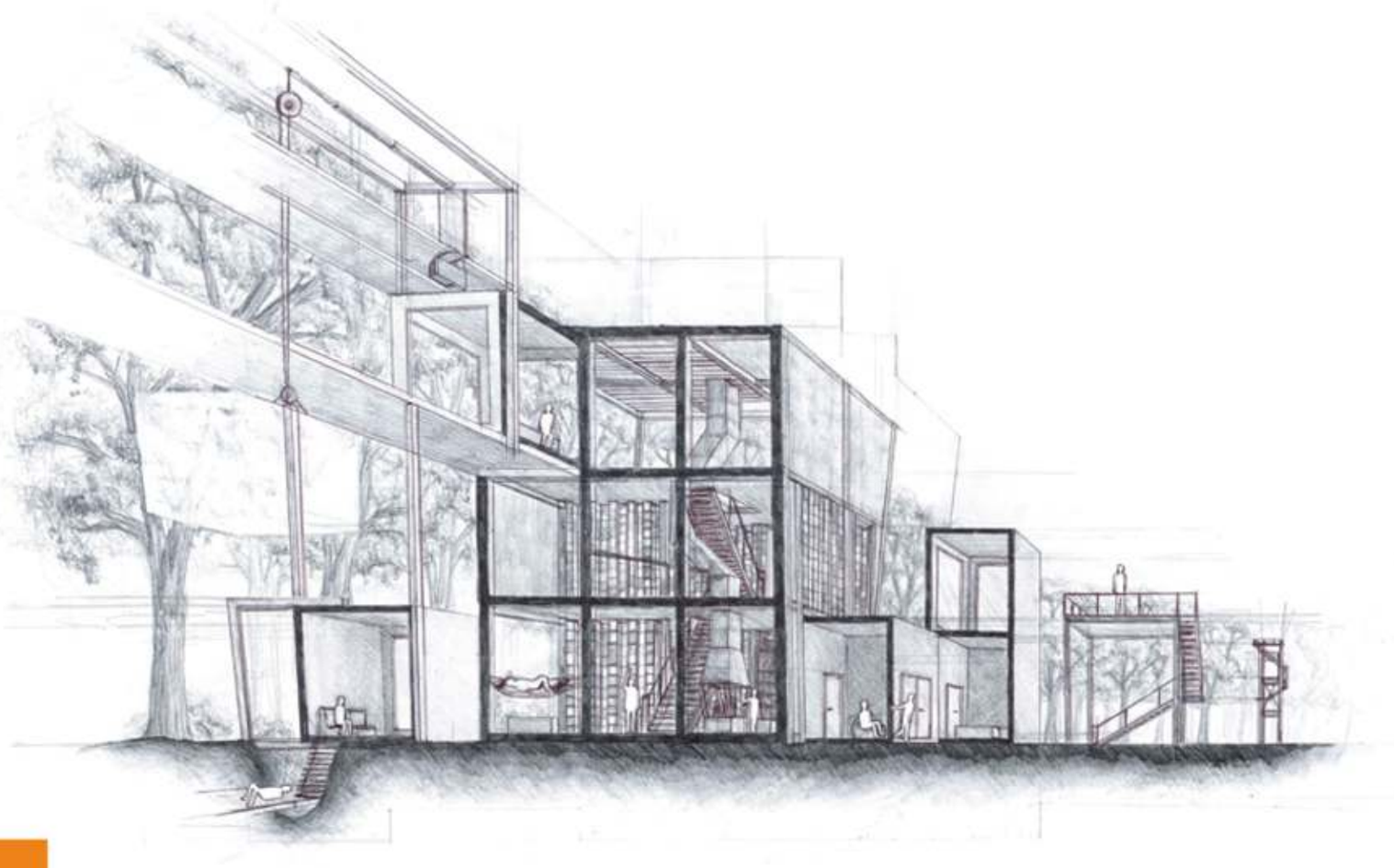
Eskiden onu merak etmeniz, endişelenmeniz, sahiplenmeniz çok hoşuna giderken artık işin rengi değişmiştir. Yönelteceğiniz en ufak "Neredesin?", "Selam verdiğin kimdi?" ve "Neden telefonlarıma cevap vermiyorsun?" gibi sorular karşılığında çok sert ve kısa cevaplar almanıza ve hatta karşı tarafı sinirlendirmenize ve tartışma çıkmasına bile sebep olabilir...

8

Beraber yaşadığınız eve, iş yoğunluğunu, toplantılarını veya şehir dışı seyahatlerini bahane ederek gelmeyen yada geç gelen kişiler sizden uzaklaşarak aldatmaya bir adım daha yakınlaşmış demektir. Eşinize veya sevgilinize ev ortamını cazip hale getirmeye çalışın ve ufak jestlerle dışarıya olan bağlılığını kopartın...

9

Partnerinizin ofisinde, arabasında veya kişisel çantasında bulduğunuz ve bir yabancıya ait olduğunu düşündüğünüz herhangi bir nesne aslında çok açık ve net bir şekilde hayatında başka birisi olduğunu gösterir. Kendisine yönelttiğiniz sorular karşılığında savunma mekanizması olarak size verdiği sert cevaplar, ses tonunu yükseltmesi ve konuşurken gözlerini kaçırması ilişkinizi veya evliliğinizi bir kez daha gözden geçirmeniz için size sunulan bir fırsattır belki de...



MEP İNŞAAT insanın en temel ihtiyacını modern dünyanın olanak ve gereklerine uygun birleştirmek felsefesiyle kuruldu.

Kurucusu Erkan Hancıoğlu'nun 1986 yılında seramik satışı ile başladığı inşaat sektörüne, 2013 yılında hayata geçirdiği Manzara Mahall projesi ile devam etti. MEP İnşaat bir yandan müşterilerine özgün sıra dışı alternatif projeler sunarken bir yandan da sektör için önemli yepyeni ürünleri müşterilerinin kullanımına sunuyor. Halen ANKA SERAMİK iç anadolu distribütörü olarak da faaliyet gösteren Erkan Hancıoğlu ve MEP İnşaat belirlediği vizyon ve misyon doğrultusunda güven, modernlik, popüler kavramlarını ön plana çıkararak 2017 yılı projeleri için hızla çalışmalarını devam ettiriyor.

Rüzgarlı Sok. No: 16/48 Ulus/Ankara
Tel: (0312) 310 38 88
E mail: info@mepinsaat.com
www.mepinsaat.com

ALİ BABA

İşletme sahibi olarak bize kendinizden ve mekanınızdan kısaca bahseder misiniz?

39 yıl önce Tophane'de başlayan bir serüvenimiz var. İstanbul'da, Osmanlı'dan sonra ilk nargile kültürünü oluşturan firma. Tophane'den toplam 12 tane işletmenin birleşimiyle ortaya çıkıp ardından Ortaköy'e şube açıyoruz. Daha sonrasında ise Ankara projemiz başladı.

İstanbul için tanınmış köklü bir firma olan işletmeniz daha sonra Ankara'da da yer almaya ne zaman ve nasıl karar verdi?

2 yıl önce Ankara'dan gelen istek doğrultusunda yer ve fizibilite araştırmasına girip Nisan 1'de açılışımızı gerçekleştirdik.

İstanbul'da kullandığınız konseptle,Ankara'da kullanılan konsept arasında farklar var mı? Varsa bunları bizimle paylaşabilir misiniz?

Ankara'da mutfak bölümümüzle alakalı farklılıklarımız var. İstanbul'da daha geniş bir mutfak menümüz varken burada biraz daha dar.

Bünyenizde bulunan VİP salonlarınızda sunduğunuz özel hizmetlerden de kısaca bahseder misiniz?

Beyaz eldivenli Vip'e özel garson. Dvd'den tüm tv kanallarına varana kadar ve özel otomatik okey masalarına kadar bütün hizmetlerimiz mevcut.

Ali Baba ismi nereden geliyor?

Ali baba ismi babamızdan geliyor. İlk kuruluşu kendisi gerçekleştirdi.

Ankara içerisinde şubeleşme gibi geleceğe yönelik projeleriniz var mı? Varsa hangi bölgede yeni bir mekan açmayı düşünüyorsunuz?

Ankara'da bir kaç projemiz var ama henüz gerçekleşmedi. Şuan Dubai, Katar, Suudi Arabistan'da da projelerimiz ve çalışmalarımız var.

İşletmenizin ismi kadar mimarisi de çok dikkat çekmekte. Örneğin; mekanın içerisinde yer alan çiçekler, kullandığınız limon ağaçları, çok şık ve farklı. Yapım aşamasında fikir olarak herhangi bir destek aldınız mı yoksa dizaynı sizin tarafınızdan mı yapıldı?

Konsept tamamen bize ait.

Son olarak okuyucularımıza mekan işletmek ile ilgili iletmek istediğiniz fikirleriniz varsa kısaca bahsedebilir misiniz?

Son günlerde mekanımızda çok tatsız bir olay yaşadık. Olayın Ali Baba ailesiyle hiç bir ilgisi yoktu. Tamamen dışarıdan olan bir durum fakat basında bizim ismimiz alındığından ismimiz geçti. Ancak bu tarz konularla hiç bir bağlantımız bulunmamaktadır.

SOSYAL MEDYA
SEN BİZİM HERŞEYİMİZSİN(!)...

F. BESİM KAVUKÇU
Twitter: @FBesimK

Son zamanlarda pek bir sosyaliz maşallah. Günlük trendler, yemek alışkanlıkları, neyi nasıl giyeceğimiz, hangi gömleği hangi pantolonla "kombinleyeceğimiz" bile soğuk bir cam ekrandan belirleniyor. Fenomenlerimiz var, adeta kanaat önderleri muamelesi yaptığımız. Onları takip ediyor, onlara üzülüyor, kızıyor ve onlarla seviniyoruz. Kim kiminle nerede ne işler çevirmiş, biliyoruz. Artık herkes birer muhabir, haberci, paparazzi hatta casus. Her anımızı fotoğraflayıp göstermek ya da yazmak zorunda hissetme konusunda madalyaya koşuyoruz. Bir fotoğrafçı, deklanşöre basmadan önce saatlerce ışık bekliyor, onlarca ayar yapıyor ve istediği pozu çekebilmek için yırtınıyor. Bu fotoğrafçının sosyal medyada paylaştığı fotoğrafın aldığı "like" sayısıyla, sıradan bir insanın yarı çıplak çektiği fotoğrafın aldığı "like" sayısını görünce hayretlerce şaşkınlık içinde kalıyor insan. Çok da uzağa gitmeyin, biraz güncelden bahsedelim.

Metin Hara deyince aklınıza ne geliyor? Belki de dünyanın sırrı, gençlik iksiri ve uzaylılarla iletişim konusunda son derece bilimsel çalışmalar yapıyordur belki de sadece az okunan bir yazardır ancak bu isimle ilgili algınız ne şekilde oluştu? Adriana Lima`yla bir ilişki yaşayınca birden bire "Trend Topic" olup, satış rekorları kırdı, çok okunan gazeteler röportaj sırasına girdi ve herkesin bildiği bir isim olarak hayatımızın tam ortasına kurdu çadırını.

Sosyal medya her şeyi belirlediği gibi ilişkilerimizi de belirliyor, şekillendiriyor, değiştiriyor ve bir çekim alanı oluşturarak, ilişki yaşayış şekillerimize ambargo koyuyor. Ünlü isimleri bırakın bir kenara, sıradan hayatların kendilerinden daha sıradan olan insanlarını düşünün. Ortalama 500 takipçisi olan insanların, ilişkileri de sosyal medya sayesinde akıl almaz bir duruma evriliyor. Bir Kanada Üniversitesinin, Facebook kullanımı hakkında yaptığı araştırmanın sonuçları bir hayli mesaj veriyor bize. Bu araştırmaya göre; sosyal medyada çok arkadaşı olup, gerçek hayatta bu arkadaşların çoğuyla görüşmeyen insanlar ciddi bir özgüven kaybı yaşıyor. Kendini kontrol edemeyen, kıskançlık krizleri geçiren ve hayatları hayal kırıklıklarıyla dolu bireylere dönüşüyorlar. Yine aynı araştırmaya göre; tüm hayatını çekinmeden sosyal medya üzerinden paylaşan insanların diğer insanlar tarafından ilişki yaşama konusunda güvensiz olarak nitelendikleri de ortaya çıkıyor.

Değişen koşullar ve teknoloji çağının esiri olarak zaten güven duygumuzdaki eksiklikle birleşen sosyal medya güvensizliği, bir çağlayan olup akıyor kıskançlık damarlarımızdan. 40 senelik evli çiftler bile birbirlerinden sosyal medya şifrelerini istiyor, paylaşımların altına kıskanç yorumlar yapıyor, birbirlerinin listelerindeki karşı cinsleri silmelerini istiyor, silmezse kavga çıkarıyor hatta o silinmeyen karşı cinsle iletişime bile geçiyor ve daha önemlisi ilerleyen süreçte ilişkilerini bitiriyor.

İlişki aslında nedir diye bir bakmak lazım bu noktada. Bence ilişki; kişiler arasındaki hukuktur. Bu hukuk, kişilerin birbirlerini anlama, dinleme ve anlatma kısmında devreye girer. Nasıl birinin hakkını yediğinizde mahkemeye verilme riskiyle karşılaşırsanız, ilişkide de karşı tarafa bir söz hakkı verirsiniz ve gün gelir kendinizi savunmak zorunda kalırsınız. Belki de itiraf edersiniz o bilinmez. İlişkide hukuk olması aynı zamanda kişilerin özgürlük ve nefes alma derecelerini de belirlemektedir. İlişkide nefes alacağınız hacimler olmayınca kimlerin başına ne geldiği herhalde malumunuzdur. Sosyal medya ise bu nefes alma alanınızı daha da kısıtlıyor. Oradaki varlığınız, hukukunuz olan ilişkinizi de fazlasıyla ilgilendirir hale geliyor. İlişkilerin de aslına bakılırsa bitkiler gibi olduğunu kabul etmemiz lazım. İlişkinizi beslerseniz; büyür ve serpilir, beslemezseniz; kuruyup kalır ve sonunda ölür. Gerçek ve gerçeklik üzerine kurulan ilişkilerde ilişkinize ait sorumlulukları taşırsınız. Sosyal medya ise, gerçek bir iletişim olmaktan uzaktır, dolayısıyla her türlü ilişki orada eninde sonunda gerçek kimliğinden sıyrılacak ve sizi yıpratacaktır. Hadi ama dürüst olalım! Hangimizin "mükemmel" ilişkisi zarar görmedi bu sosyal medya muhabbetinden? Ya da boş verin, bugüne kadar kaç tane mükemmel ilişki gördünüz ki? Mükemmel ilişki yoktur, esas olan mükemmel uyumdur.

Mutlu ve sağlıklı bir ilişki için yüz yüze iletişimin önemi unutuluyor, empati ve bağlılık kelimeleri anlamsızlaşıyor. Yoğun iş hayatına ve ilişki zorluklarına eklenen sosyal medya güvensizliği işleri daha da içinden çıkılmaz bir duruma sokuyor. Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan araştırmaya göre, mobil cihazlar üzerinden sosyal medya kullanımının çiftlerin %42`sinde kavgaya sebebiyet verdiği ortaya çıkıyor. Türkiye'de Facebook kullanıcı sayısının yaklaşık 32 milyon, Instagram kullanıcı sayısının yaklaşık 25 milyon, Twitter kullanıcı sayısının ise yaklaşık 9.6 milyon olduğu ve bu insanların genelde mobil cihazlarla iletişim kurduğu düşünülürse vay halimize.

Araştırma sonuçları bize ilginç doneler vermeye devam ediyor. Bekar kadınların yüzde 48'i, bekar erkeklerin de yüzde 38'i ilk görüşme öncesi partnerlerinin Facebook profilini inceliyor. Boşanma davalarında dahi mahkemeye delil olarak sunulan sosyal medyadaki paylaşımlarının sayısı tüm dünyada giderek artıyor. Sosyal Medyanın hayatımızda olmaya gelişerek devam edeceğini düşünürsek, ilişkiler üzerindeki etkileri de bir o kadar hızla artacaktır ve ne yazık ki, bu artış olumluya değil, olumsuza doğru koşar adım gidecektir.

Sosyal medya kullanımına iyi ya da kötü demek elbette yanlış olacaktır. Eğer bir silahı kendinizi korumak için kullanıyorsanız, bunun mantıklı bir tarafı vardır. Ancak aynı silahı başka birinin canını yakmak için kullanırsanız bu kötüdür ve sosyal medyayı kullanımı için de hemen hemen aynı şeyler geçerlidir. Eğer kelimelerce acı çekiyor, cümlelerce haykırma ihtiyacı duyuyorsanız, bunu sosyal medyadan duyurmak yerine ilişki yaşadığınız insanın yüzüne yapın. İnanın çok daha fazla rahatlayacaksınız.

SPORCU BESLENMESİ

Yapılan antrenmanın yoğunluğuna göre değişiklik gösterebilecek beslenme şekillerinden bahsetmeden önce her antrenman öncesi ve sonrası vücutta eksikliği karşılanması gereken başlıca besin grupları vardır. Antrenman öncesi ilk adım yeterli karbonhidrat alımıdır. Burada bahsedilen karbonhidrat sağlıklı karbonhidratlardır. Bilinenin aksine sebzeler tatmin edici miktarda karbonhidrat barındırır. Bunun yanı sıra yulaf ve bol lifli sebzeler gibi glisemik indeksi düşük besinler sağlıklı karbonhidratlara örnek gösterilebilir. Alınacak karbonhidrat miktarı kişinin vücut yapısı, yaşı, amacı ve kilosuna bağlı olarak değişiklik gösterir. Örneğin, düzenli antrenman yapan bir bireyin kilo başına alması gereken karbonhidrat miktarı ortalama 3,5 - 4 gramdır. (Bu mantıkla; 70 kilogram olan bir bireyin günlük karbonhidrat alımı 245-280 gram civarı olmalıdır.) Kaslardaki glikojen depolarının doluluğu antrenmanın verimi üzerinde yüksek etkiye sahiptir. Vücuttaki glikojen ne kadar yüksekse vücut o kadar dirençli olur, yorgunluk ve halsizlik hissedilmez. Antrenman öncesi karbonhidrat yanına protein eklendiği takdirde vücut direncinde, dayanıklılığında ve yağsız kas kütlesinde büyük oranda artış gözlemlenir. Özellikle antrenman öncesinde ve hemen sonrasında protein tüketimi büyük önem taşır. Kilo başına 1,5-2 gram yeterlidir. (70 kilogramdaki bir bireyin protein tüketimi 105-140 gram olmalıdır.) Yaygın bilinenin aksine sporcu beslenmesinde dahi protein tüketimi dengelenmelidir çünkü fazla alınan protein vücutta yağ şeklinde depolanacaktır. Antrenman öncesi öğününüzde alternatif olarak 5 yemek kaşığı yulaf, 200 gram hindi göğsü, 1 adet muz, 2 tatlı kaşığı fıstık ezmesi tüketilebilir. Peki, antrenman sonrası nasıl beslenmeliyiz? Antrenman sonrası kaslar onarım ve yeniden yapım için proteine ihtiyaç duyacaktır. Özellikle yoğun egzersizlerden ve büyük ağırlıklar kaldırdıktan sonraki ilk 30 dakika içinde karbonhidrat ve protein tüketmek (3 grama 1 gram oranında) boşalan glikojen depolarını doldurur. Bu gıdaları spor sonrası öğün listenize mutlaka ekleyiniz: bir porsiyon protein içeceği tüketiminin 30 dakika sonrasında, 50 gram lor peyniri, 1 tatlı kaşığı bal, 25 gram çiğ badem ve 1 adet yeşil elma, 200 gram kırmızı et ve 1 porsiyon kuşkonmaz. (Karbonhidrat protein ve yağ hesaplaması ortalama 70 kilogram ağırlığında haftada 4 gün kas antrenmanı ve 2 gün kardiyo yapan bir birey göz önünde bulundurularak düzenlenmiştir.)

TVGFBF Personal Trainer, 2016 Body Building Classic Ankara şampiyonlar şampiyonu,2016 Body Building Classic Türkiye Şampiyonu, Milli Sporcu, IFBB Yarışmacısı Abdullah ÖMÜRLÜ ve şahsı tarafından hazırlanan 2018 Türkiye Bikini Fitness Şampiyon adayı Gaye ÖRS.

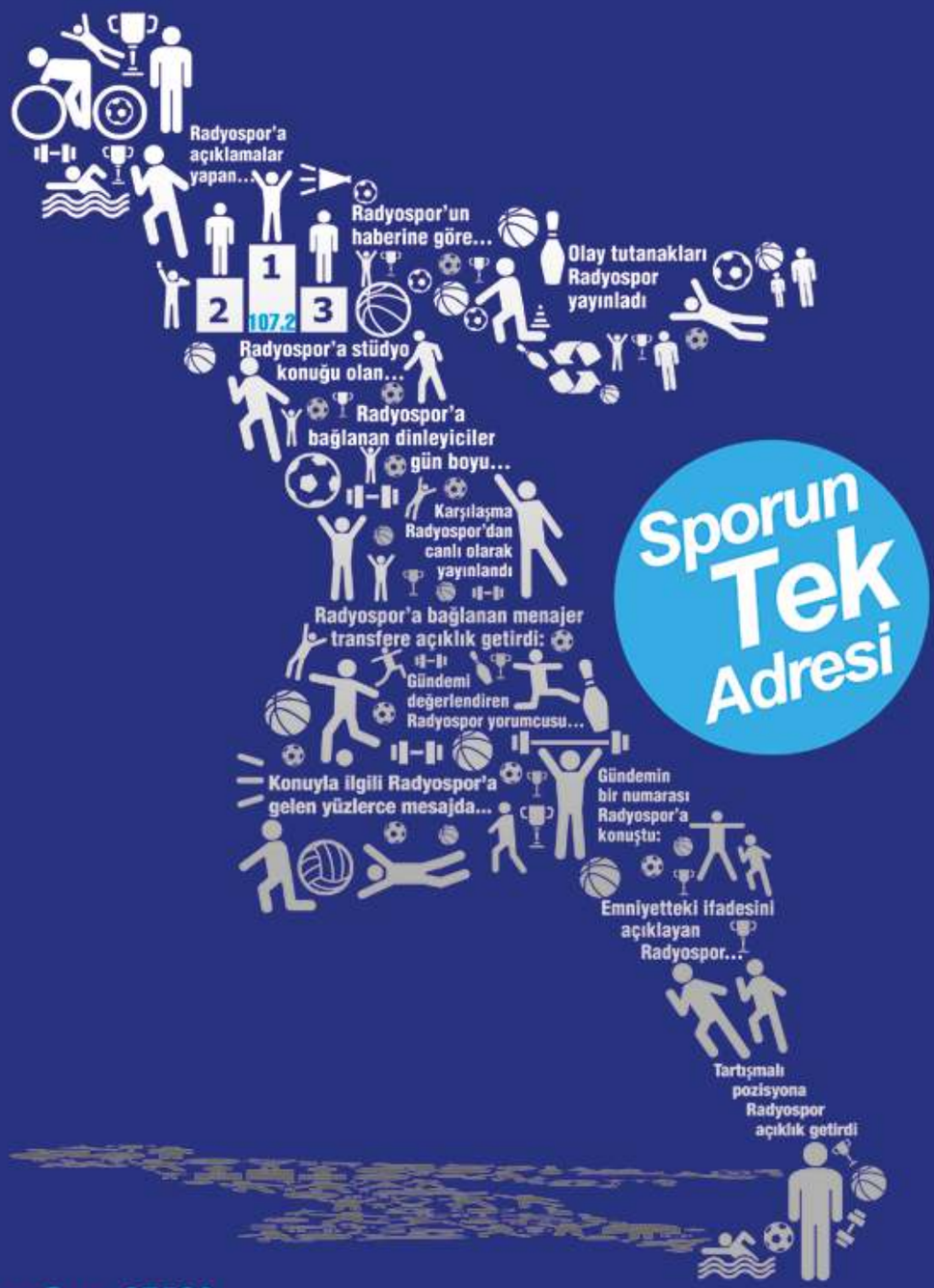
İletişim için: a.g.fitlifecoaching@outlook.com

instagram@a.g.fitlifecoaching

Türkiye'nin ilk spor radyosu şimdi tüm Türkiye'de!

radyospor

ADANA	97.2
ANKARA	97.7
ANTALYA	88.0
BALIKESİR	98.0
BODRUM	104.2
BOLU	97.9
BURSA	94.0
DENİZLİ	104.2
DİYARBAKIR	93.0
DÜZCE	97.5
EDİRNE	96.0
ERZURUM	97.7
ESKİŞEHİR	96.4
GAZİANTEP	93.3
HATAY	97.7
İSKENDERUN	96.2
İSTANBUL	107.2
İZMİR	91.5
KAYSERİ	87.9
KOCAELİ	107.2
KONYA	97.7
KÜTAHYA	95.0
MALATYA	94.2
MARMARİS	96.5
MERSİN	89.0
MUĞLA	104.2
OSMANİYE	97.7
SAKARYA	97.2
SAMSUN	94.5
TEKİRDAĞ	95.5
TRABZON	97.4
ZONGULDAK	97.7



TURKSAT 4A. F. 12605 Pol. Dikey Sym 27500

www.radyospor.com

ANDROID iOS Windows 10

f /radyospor /radyospor /radyospor

SARAN GROUP

BİZİ BİZ YAPAN DEĞERLERİMİZ

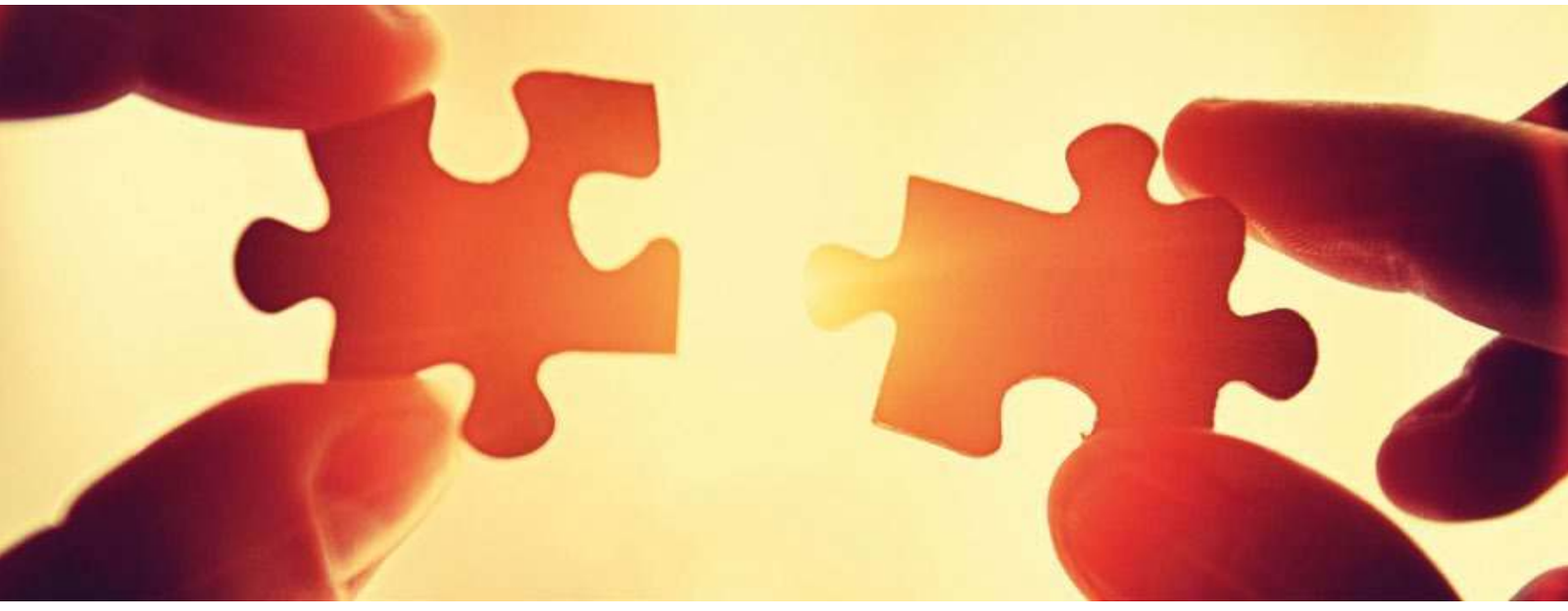
ECE ÖZEN AKAN
ece@eceakan.com

Thales'e sormuşlar "En güç şey nedir?" diye, O da kendini tanımak demiş. Daha mutlu ve daha başarılı bir yaşam için en önemli ve ilk kural **hayattan keyif almak ve nefes aldığımız sürece kendi değerlerimizin, yetenek ve potansiyelimizin farkına vararak, bunlardan faydalanarak yaşamak istediğimiz hayatı yaratmaya çalışmalıyız...**

Hepimiz hayatta kalmak için kendi yemeğimizi yapmaktayız. Ne kadar malzeme, su, tuz, yağ, soğan koyacağımızı yemeğimizin kıymalı mı zeytinyağlı mı olacağını doğru tespit etmeniz gerekiyor. Hepimizin istediğimiz yemeği yapmak için iyi bir aşçı olmasına gerek yok. Yeter ki ne istediğimizi, nasıl istediğimizi bilelim. Elimizde ki malzemeyi iyi tanıyalım.

İnsan kendisini verimli ve etkili bir hale getirmek için de kendini iyi tanımalı, gelişim hızını, ilerleme isteğini, hayattan ve kendisinden neler beklediğini, bu istek ve beklentilere ulaşmak için neler yapabileceğini, dünyada var oluş amacını ve bu amaca uygun olarak yapması gerekenleri iyi düşünmeli, öğrenmeli ve yapmalıdır.

Kendini tanımayan insan kendine nasıl yatırım yapacağını, yeteneklerini, potansiyelini, hayatının anlamını, amacını bilemez ve sık sık karamsarlık içinde yaşar. Hayatımızda her anında tüm kararlarımızı alırken bizi harekete geçiren ve motivasyonumuzu sağlayan en temel unsur "Değerlerimiz" dir. Yani **Bizi biz yapan değerlerimizdir.**



Bir işi yapmak ya da yapmamak, istemek ya da istememek sürecinde değerlerimiz karşımıza çıkar. Bunlar değişmezdir ancak öncelik sırası değişkendir. Tüm değerler evrenseldir ve hepimizde vardır. Özgürlük, eşitlik, kardeşlik, adalet, sevgi, saygı, hoşgörü, dostluk ve dayanışma insana özgü ve bütün insanlar için ortak sayılabilecek üstün değerlerdir. İnsan olmak bu değerleri içselleştirmeyi ve davranışlarımıza yansıtmamız gerekmektedir. Değerlerimizin %90 ı kalıtımsal kalanı ise yaşadıklarımızla netlik kazanmıştır. Değerlerimizin farkına varmak seçimlerimizi ve yaşam kalitemizi belirler. Değerler, sizin hayatınızı düzene sokmanızı ve seçim yapmanızı kolaylaştırır. Yaptığımız koçluk görüşmelerinde danışanın bir seçim yapmasına yardım etmek için ya da bir eylemi netleştirmek ya da desteklemek için değerler ele alınabilir.

Peki, bizler bu değerlerimizin ne kadarının farkındayız? Bu değerler bizi nasıl yönetiyor? Öncelikli değerlerimiz neler? Koçluk sürecinde danışanlarımıza bu konuda farkındalık kazandırmak için kullandığımız bir yöntemi sizlerle paylaşacağım. Bu konuda bir adım atmanız için güzel bir çalışma yapalım.

Değerlerimizi keşfetmemizin ve içselleştirebilmemizin en güzel yolu, gerçek deneyimlerimizden yola çıkmaktır. Bu nedenle; Sizin için evde, iş yerinde, okulda ya da herhangi bir yerde en başarılı, gerçekten sizi tatmin eden tüm duygularınızın tavan yapmış olduğu bir anınızı hatırlayın. Neler hissettiniz? Sıfatlarla olayı tanımlamanızı rica ediyorum. Bunları bir kâğıda listeleyebilirsiniz. Sizden 12 adet değer çıkarmanızı rica ediyorum.

İşte size sizin kişisel yaşam değerleriniz. Peki Değerleriniz sizi yansıtıyor mu? Sıralaması sizi tatmin ediyor mu? Eğer etmiyor ise nasıl bir sırası mutlu olurdunuz? Hangi değerleriniz daha fazla ön plana çıkıyor? En çok hangi değerleriniz ile kendinizi daha iyi hissediyorsunuz? Hangi değerleriniz sizin için vazgeçilmez?

Şimdi bu değerler listesini biraz eleyelim. Önce ilk 6, sonra önem sırasına göre ilk 3, nasıl gerçekten siz değerlerinizi farkında mıydınız? Onları biliyor muydunuz? Bu çalışmaları daha da derinleştirmek, kendi potansiyelimizi keşfetmek ve yeni bakış açıları kazanmamanın en güzel yollarından birisi, bireylerin değerleri arası yolculuk için profesyonel koçluk hizmeti almalarıdır.

Şimdi bireysel değerlerinizi ve sıralamasını gördünüz. Peki sizlere sormak istiyorum: Diyelim ki sizin özgürlük değeriniz birinci sırada, Karşınızdakinin de aile değeri. Siz karşınızdakine özgür olmanın güzelliğini ne kadar anlatırsanız anlatın onu değiştirebilir misiniz? Kocaman bir hayır. Karşınızdakinin değeri değer sıralamasında kaçıncı ise belki bir iki sıra yukarı oynar ama asla birinci sıraya tartışarak, konuşarak gelmez. Sizin anladığınız özgürlük kavramını anlamasını beklemeniz yanlış olacaktır. İşte değer öncelikleri farklı insanlar her daim var hayatımızda. Bütün insanları sırf bu yüzden saygı ile karşılamalı, anlayışlı olmalıyız.

“Benim hayatımı yargılamadan önce, benim ayakkabılarımı giy ve benim geçtiğim yollardan, sokaklardan, dağ ve ovalardan geç. Hüznü acıyı ve neşeyi tat. Benim geçtiğim senelerden geç, benim takıldığım taşlara takıl. Yeniden ayağa kalk ve aynı yolu tekrar git, benim gittiğim gibi. Ancak ondan sonra, beni yargılayabilirsin...” Mevlâna

HOLLYWOOD'DAN NE HABER?

1

Dünyaca ünlü yıldızların Türk fotoğrafçısı Mert Alaş, şimdi de Hollywood'da adından söz ettirmeye hazırlanıyor: "Bir kitabı sinemaya uyarlayacağım. Filmde Angelina Jolie de oynamak istiyor."şeklinde yapmış olduğu açıklamayla yine tüm dikkatleri üzerine çekmeyi başardı...

2

Aktör Daniel Craig, İngiliz ajan 007 James Bond'u canlandırmak için 4 filmlik anlaşma imzaladı. Craig, "5'inci kez Bond'u canlandırmaktansa bileklerimi keserim" dedi. Craig, Bond'u oynaması için teklif edilen 352 milyon lirayı reddetmişti. Teklif 475 milyona çıkarıldı ve ünlü oyuncu filmde yer almayı kabul etti.

3

Hollywood'un hâlâ en güzel kadınlarından biri olmayı başaran Latin aktris Salma Hayek, Instagram hesabına koyduğu fotoğrafla gündemde. Fotoğrafta, açık havada duş alan oyuncu, büyük beğeni topladı.

4

Variety dergisine konuk olan ünlü aktris, verdiği röportajda Hollywood için mağara adamı benzetmesi yaptı. **Hollywood**'daki cinsiyet eşitsizliğine değinen Theron, "Kadınların yüksek bütçeli işlerde çalışmasına izin verilmeyen bu sektörün bir parçası olduğum için utanıyorum. 'Bu tam bir mağara adamı düşüncesi' şeklinde açıklamasıyla dikkatleri üzerine çekti..

5

Dünyaca ünlü ABD'li şarkıcı Pink ikinci kez anne olduktan sonra müzik dünyasına ara verip zamanının çoğunu kızı Willow Sage Hart ve Dünya ya yeni gelen Jameson Moon Hart ile harcıyor. Sosyal medya hesaplarından sürekli olarak çocuklarıyla beraberken paylaştığı fotoğraflar büyük beğeni toplamakta...

EMFA
Software & Consultancy

"coding&&consulting for (the future);"

"EMFA Yazılım ve Danışmanlık, alanında uzman ve deneyimli mühendis kadrosu ile anahtar teslim projeler, danışmanlık, siber güvenlik, bilgi teknolojileri yönetimi, web ve grafik tasarım hizmetlerinin yanısıra küçük veya büyük ölçekli her firmaya marka danışmanlığı hizmeti sunmaktadır."

www.emfayazilim.com

Neden EMFA Yazılım ve Danışmanlık?

A'dan Z'ye Hizmet

EMFA ağırlıklı olarak Ar-Ge ve konusunda deneyimli danışman kadrosu istihdam eden bir şirkettir. EMFA ekip üyeleri, bilim ve teknolojinin gelişmesini sağlayacak yeni bilgiler elde etmek, mevcut bilgiler ile yeni teknoloji, ürün ve araçlar üretmek, yeni sistem ve süreçler oluşturmak amacıyla çalışmalarını sürdürmektedir. EMFA; genç, dinamik ve kolay öğrenebilen yapısıyla müşteri ihtiyaçlarının gerektirdiği tüm yeniliklere hızlıca adapte olabilmekte ve istenen çözümleri hızlı bir şekilde üretebilmektedir. Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atan EMFA, deneyimli mühendislik ve danışman kadrosuyla elde ettiği saygın ve başarılı konumunu sürekli geliştirmektedir.

İşbirlikçi Yaklaşımlar ve Uygulamalar ile Daha Hızlı Çözümler

EMFA, 2015 yılında CMMI® Institute Partneri olarak, en kapsamlı CMMI® belgelerini ve eğitimlerini Türkiye'de verebilen tek kuruluştur.

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Anahtar Teslimi Projeler, CMMI®, ISO 15504, ISO 15408, ISO 27001, ISO 20000, ISO 22301 danışmanlık ve belgelendirme konularında da Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atmıştır

Teknolojiyi takip eden değil, geliştiren ve takip edilen bir kuruluş olma hedefimiz doğrultusunda; sağlıklı ve sürekli teknoloji, ulaşılabilir ve erişilebilir web yazılımları, çevreye duyarlı teknoloji, kaliteli sistem analizi ve sistem testleri ile sürekli daha iyiye ulaşmak için çalışıyoruz.

Müşteri Memnuniyeti

Bilgi Teknolojileri alanlarında yenilikçi servisler geliştirerek bireysel ve kurumsal ihtiyaçlar için yaratıcı çözümler üretmeye odaklanan EMFA Yazılım ve Danışmanlık olarak, müşteri memnuniyeti odaklı, titiz ve dürüst çalışma prensibiyle mutlu müşteriler yaratmak birinci önceliğimizdir.

Bize Ulaşın

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Ltd. Şti.
Hacettepe Teknokent Safir Bloklar C Blok Kat:5 No:503
Beytepe / Çankaya / Ankara

+90 (850) 455 36 32 (EM FA)
info@emfayazilim.com

YAĞ YAKAN YİYECEKLER

DERYA ŞAHİN
BESLENME VE DİYET UZMANI

Kilo probleminiz olmamasına rağmen vücudunuzda oluşan şişkinlik sizi rahatsız ediyorsa beslenme düzeninizi tekrardan gözden geçirmeniz gerekiyor. Özellikle mevsim geçişlerinde, sayahatlerde el ve ayakların daha çok şiştiği hissedilir. Oluşan şişkinlik aslında vücudun geliştirdiği bir tepkidir ve uyarı olarak değerlendirilmelidir.

Genelde zayıf olan kişiler her istediğini yiyebilir gibi bir algı oluşur oysa ki sağlıklı beslenmek sadece kilo vermek iseyen kişiler için değil, sağlıklı yaşamak isteyen herkes için önemlidir.

Vücutta oluşan ödemin birkaç nedeni olabilir. Öncelikle kan tahlili yaptırarak herhangi metabolik bir sorun olup olmadığına bakılmalı.

Ikinci aşamada ise yeterli miktarda su içildiğinden emin olunmalı. Çünkü yetersiz miktarda su içmek vücudun daha fazla su tutmasını sağlar, bu da şişkinlik olarak kendini gösterir. Günde 10 bardak su içmek yeterliyken spor yapan kişilerde ve yaz aylarında terle sıvı kaybı olacağından günde 15 bardak su tüketmek gerekir.

ARNAVUT BİBERİ
Metabolizmanızı arnavut biberi ile ateşleyin. Yemek, çorba ve salataya acı arnavut biberi ilave edin, metabolizmanız hızlansın ve yağlarınızdan kurtulun. Bununla birlikte arnavut biberi iyi bir C vitamini kaynağıdır, bağışıklık sisteminizi kuvvetlendirir.
LAHANA
Kokusunu sevmesek de kükürtlü sebzeler vücudumuza her zaman çok iyi geliyor. Özellikle lahana yağlarınızı yakıyor. Çorba, salata veya yemek şeklinde tüketebilirsiniz. Detox ve yağ yakma özelliğinden maksimum fayda sağlamak için hazırlarken tuzu azaltıp, arnavut biberi kullanarak lezzetlendirin.

YOĞURT
Özellikle akşam yemekten 2 saat sonra 1 küçük su bardağı yoğurt üzerine ½ taze limon suyu ilave ederek tüketin ve 2 bardak su için. Siz uyurken yağlarınızı yaksın.
BADEM
Öğle ve akşam yemeklerinden yarım saat önce 8 adet çiğ badem tüketin. Vitamin ve mineral zengini badem içerdiği bitkisel kaynaklı proteinden dolayı tokluk hissi veriyor, bağışıklığı kuvvetlendiriyor, iyi huylu kolesterolün salınımını artırıyor ve yağ yakımını hızlandırıyor.

YEŞİLÇAY
Yeşil çay metabolizmanızı hızlandırarak depolanan yağları yakıyor. Her gün 2 kupa demleme yeşil çay için. Mümkünse ana öğünlerden önce tükettiğiniz badem ile birlikte olsun. Hatta içerisine 1 adet çubuk tarçın ilave edin ki kan şekeriniz dengelesin.
ANANAS
Her gün iki ince dilim ananas tüketerek bel çevrenizdeki yağları yakın. Yüksek antioksidan ve lif içeren ananas hücre yenilenmesine yardımcı olurken sindirim sisteminizin de daha hızlı çalışmasını sağlıyor.

PARK LIFE CLUB

SPOR %100 SPOR

YAZA
PARK LIFE CLUB AYRICALIĞI
İLE HAZIRLANIN

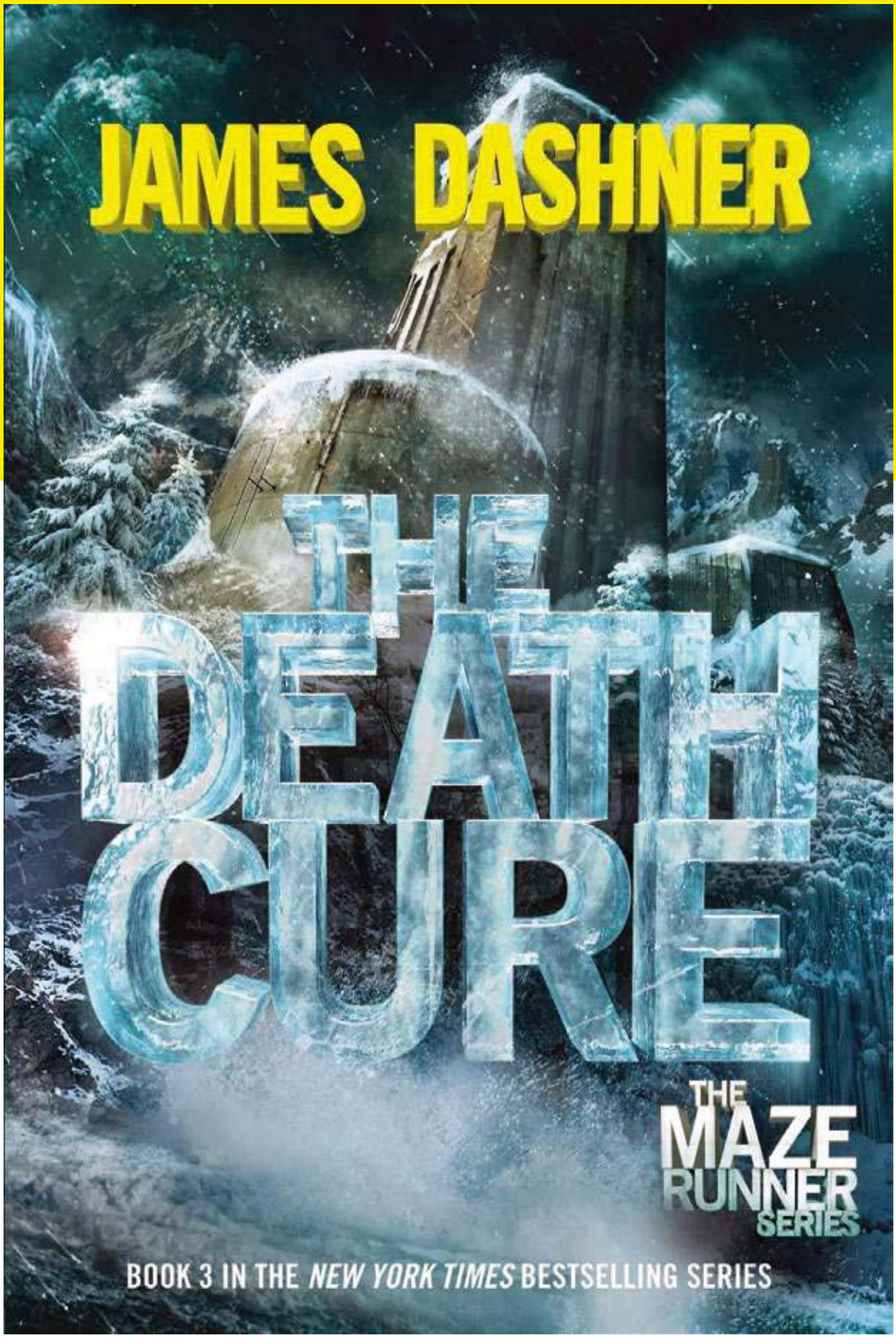
1 YIL + 3 AY HEDİYE SINIRSIZ ÜYELİK

KAYIT YAPTIRAN İLK 100 KİŞİYE **SADECE 800 TL**

BU FIRSATI KAÇIRMAYIN...

33. Cad, 2914 Sk, No: 4 (Teb Dora Otel Yanı) Çayyolu / ANKARA

0 312 2414703-04 www.parklifeclub.com parklifeclub



Vizyona gireceği tarih: 9 Şubat 2018

Filmin uyarlandığı Labirent: Son İsyan kitabının son bölümünde Thomas her şeyini kaybeder. Dostlarını, hayatını, anılarını... Son bir testin ardından deney tamamlanmıştır. Thomas, İsyan Organizasyonunun kendisine söylediklerine itimat etmemeye başlar. Çünkü onların söylediklerinden çok daha fazlasını hatırlamaktadır. Thomas labirenti yenmiş, Alev Deneyini geçmiş ve şimdi arkadaşlarını kurtarmak için akıl almaz bir mücadele içine girecektir...

Vizyona gireceği tarih: 16 Şubat 2018

Kaptan Amerika'yla yan yana çarpıştıktan sonra vatanı Wakanda'ya dönen Kara Panter, bu gözlerden uzak, ancak son derece gelişmiş ülkeye liderlik etmeye hazırlanmaktadır. Ancak ülke içinde karışıklıklar çıkmış, tahta aday olan başkaları da baş göstermiştir. Ülkesini bir arada tutmak ve savaşa girmesini engellemek isteyen T'Challa, Everett K. Ross'un da yardımını alacaktır. İlk siyahi süper kahramanlardan biri olan Siyah Panter, 2018 yılında ilk kez merkezde kendisinin olduğu bir filmle yeniden beyaz perdede olacak.

GANİ AKSOY DOĞUM GÜNÜNDE SEVENLERİYLE BULUŞTU

Başkent sosyal yaşamının tanınan isimlerinden Gani Aksoy yeni yaşını kutladı. Sahibi olduğu Adı Bizde Kalsın restaurantta düzenlenen davette yeni yaşını kutladı.

Başarılı işletmeci Gani Aksoy arkadaşlarının geniş katılım gösterdiği doğum günü davetiyle yeni yaşına girdi. Cemiyetin tanınan isimlerinin de katılıdığı davette misafirler gecenin geç saatlerine kadar Gani Aksoy'un doğum gününu kutladılar. Adı Bizde Kalsın restaurantın başarılı ev sahipliğinde düzenlenen doğum gününde ise Gani Aksoy'un doğum günü pastası başarılı işletmeciyi oldukça mutlu etti.

GANİ AKSOY

SUAT DURKAN

TUNÇ BAŞALAN, BENGİ DAVUN

LEYLA KÖSELERLİ

SİSTEM BELGELENDİRME
LABORATUVAR VE ANALİZ
PERİYODİK MUAYENE
3. TARAF DENETİM
GÖZETİM

ULUSLARARASI BELGELENDİRME
VE GÖZ. HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Merkez Adres
İncilipınar Mah. Ekip İş Mrk. Kat:6 No:33 Şehitkamil/Gaziantep
T: 0342 215 06 79 F: 0342 215 06 78 e-mail: info@inspect.com.tr
Şube Adres
Yukarı Mah. Oymak Sok. No:5 D:5 Kartal/İstanbul
T: 0216 305 71 34 F: 0216 305 71 34 e-mail: istanbul@inspect.com.tr

AGAPİ BALIK RESTAURANT

“Taze balık Ankara’da yenir. Ankara’da balık Agapi’de yenir.”

Öncelikle merhabalar, biraz Emre Yasak’ı tanıyabilir miyiz?

Ben Emre Yasak, 1987 doğumluyum. Yaklaşık 12 yıldır özel sektörde çeşitli işletme faaliyetlerinde bulundum. Birden çok, farklı sektörlerde yaşadığım deneyimler ve birikimler, işletme konusunda bana yol gösterici olmuştur. Bu deneyim ve birikimlerimi Agapi Balık’ta sentezleyerek yol almaktayım.

Peki Agapi tam olarak ne anlama gelmektedir?

Agapi, yunanca aşk anlamına gelmektedir. İsmimiz “Agapi” konseptimizin özelliğini taşımaktadır. Alaçatı mimarisi ve Yunan mutfağını bir ara getirdiğimiz işletmemizde lezzetin yanı sıra alışılmadık yeni damak tatları da üretmekteyiz.Ayrıca romantikliğimiz konusunda oldukça iddialı hatta Ankara’nın en romantik restoranı olduğumuzu bile söyleyebilirim.Dekorasyonumuzda kullandığımız eşsiz öğeler sizler için özenle seçilmiştir. Restoran boyunca uzanan havuz, zeytin ve limon ağaçları, özenle yerleştirilmiş mumlar, atmosferimizi eşsiz yapan detaylar arasındadır. Ayrıca geniş otopark alanımız, çocuk oyun odamız , VIP odamız ve localı bölümlerimiz sizleri rahat ettirmek için tasarlanmıştır.

Biraz da Agapi mutfağından bahseder misiniz?

Mutfağımız, açıldığımız günden beri farklı lezzetleri misafirlerimize ulaştırmayı ve ar-ge geliştirmeleri yapmayı amaç edinmiştir. Mutfağımızın başında ki isim mezelere, ara sıcaklara ve yeniliklere imza atmasıyla tanınan nam-ı değer “Ahtapot Şef” Serdar Kaleli tarafından yönetilmektedir.
Kalamar köfte , deniz mahsullü içli köfte ve balık pastırmalı humus gibi farklı lezzetleri sunan Ahtapot Şef Serdar Kaleli, ekibiyle yeni damak tatları ortaya çıkartmaktadır.
Serdar Şefimiz ile birlikte dünya mutfağını araştırıp yeni fikirleri lezzete dönüştürmeye ve misafirlerimize alışılmadık tatlar sunmaya devam ediyoruz.

Agapi'de ne gibi etkinlikler oluyor?

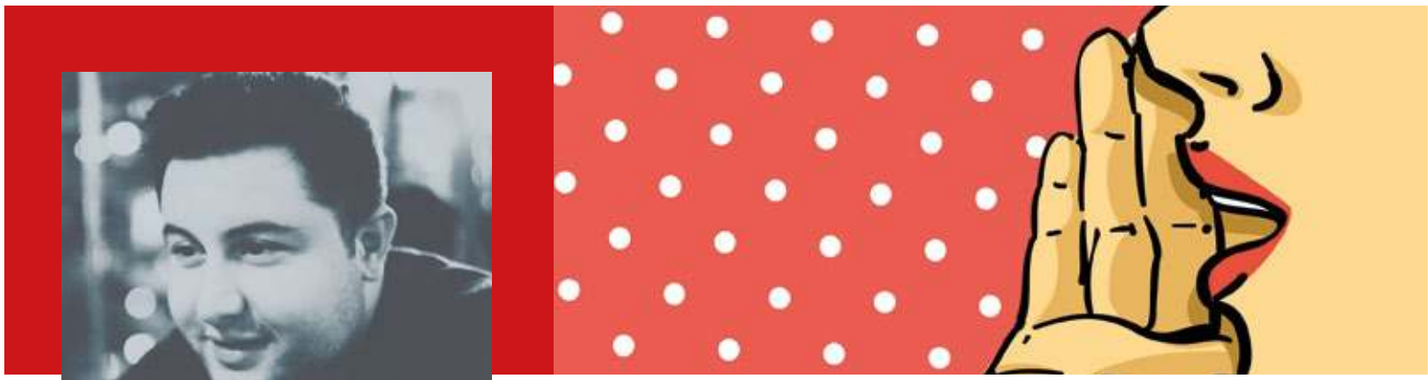
Daha önce de bahsettiğim gibi Ankara'nın en romantik mekanlarından biri olan Agapi Balık hemen hemen her gün özel bir kutlayama ev sahipliği yapıyor. Çarşamba, cuma ve cumartesi günleri canlı yunanca ve türkçe şarkılar eşliğinde lezzetlerimizi misafirlerimize sunuyoruz. Ayrıca üst katımızda 40 kişilik kapalı salonumuz ile özel gruplara fasıl, doğum günü, bekarlığa veda gibi etkinlikler düzenlemekteyiz.

Agapi'ye ilk kez gelen bir müşterilere neler önerirsiniz?

Açıkçası lezzet yelpazemiz geniş olduğu için misafirimizin tercihleri yönünde tavsiyelerde bulunmaktayız. Ancak benim fikrimi soracak olursanız özellikle narlı levrek, ahtapot ızgara, damak çatlatan kalamar köfte ve patlıcan kumpiri denemenizi mutlaka öneririm. Agapi Balık olarak sadece deniz balıkları ile çalışmaktayız. Restoranımızda sunmuş olduğumuz deniz balıklarımız günlük olarak Samsun, Sinop ve Mersin gibi bölgelerden taze olarak getirilmektedir.

PR (Public Relations - Halkla İlişkiler) NEDİR?

Etkili Bir PR Çalışması İçin Atılması Gereken Adımlar NELERDİR?



EMRE ERDEMLİ
SOSYAL MEDYA VE
PAZARLAMA UZMANI

Halkla İlişkiler kampanyaları sektör içerisinde PR olarak adlandırılıyor bu yazımızda da PR (Public Relations) olarak kullanacağım. Bu yazımda Robert Wynne tarafından Forbes'da yayımlanan "Five Things Everyone Should Know Abuot Public Relations", Brad Sugars tarafından entrepreneur.com'da "10 Rules for Quick and Easy PR" ve MediaCat'de Al ries tarafından "6 Adımda Markanın PR Lansmanı" adlı makalelerden faydalandığımı ve okumanızı önerdiğimi de belirteyim.

PR AJANSLARI NELER YAPAR?

Önce kısaca PR ajanslarının nasıl çalıştığını anlayalım. PR ajansları reklam ajanslarından farklı olarak, jinglelar bestelemez, bannerlar hazırlamaz. PR ajanslarının işi; markaları, ürünlerin tanıtımını ücretsiz ve güven ilişkisi yaratarak devam ettirir. Bu geleneksel kanallarla da olabilir, dijital kanallarla da. PR özünde ikna işidir. Belirli bir kitleyi, bu küçük bir çevre de olabilir ya da etki alanınızın dışına çımanız da gerekebilir, bir fikri yayma, bir ürünü satın aldırma veya bir markaya güven arttırma gibi konularda ikna etme mesleğidir.

PR ajanslarının yaptıkları başlıca işler; basın bültenleri oluşturmak, konuşma hazırlamak, markalar hakkında kısa bilgilendirme notları yollamak, medya ve halk için etkinlikler düzenleme, verilen mesajlarla ilgili pazar araştırmaları düzenlemek, blog yazıları yazmak, kriz zamanlarında çözüm üretmek(marka itibarı ile ilgili krizlerde), sosyal medya promosyon ve tepkilerin ölçümlenmesi incelenmesi ve genel mesaja uygun tepki verilmesi gibi konulardır. PR'cılar hikaye anlatıcılardır. Hikaye anlatımı medya, sosyal medya üzerinden yapılabilir. İyi bir PR; marka, ürün veya fikir için pozitif mesajları en iyi şekilde hikayelere aktarılmasıyla yapılır. Aynı şekilde kriz anlarında en hızlı şekilde sorunu çözecek ve itibarı zedelemeyeceklerdir.

PR'IN REKLAMDAN FARKI NEDİR?

Reklam kampanyaları genel bir kitle üzerinde marka, ürün veya bir fikrin tanıtılması ve hakkında algı oluşturulması ile ilgilidir. PR da benzer bir şekilde marka, ürün veya fikirler ile ilgili bir hikaye anlatma yöntemi olsa bile daha çok itibar ile ilgilidir. Reklam daha çok görsel ve belirlenmiş şekillerde karşımıza çıkarken, PR aktiviteleri basın ile olan ilişkilere daha bağımlı ve kişisel görüşlerin ortaya çıktığı organik bir yöntem olarak adlandırılabilir. Ayrıca en önemli noktalardan biri olan fiyatlandırma ise spesifik rakam verememekle birlikte reklam giderlerinden daha düşüktür.

PR'I GÜÇLÜ YAPAN NEDİR?

PR aktivitelerinin itibar ile ilgili olduğunu daha önce belirtmiştim. Medya veya sosyal medya üzerinden paylaşıldığı, üçüncül bir tarafın fikirlerini içerdiğinden dolayı marka, ürün veya fikir için pasif destek olarak görülebilir. Pasif desteği açıklamak gerekirse kısaca desteği veren kişinin desteğini ve algısını marka ile olan etkileşiminin ortaya çıkması olarak nitelendirebiliriz.

PR çalışması; pazarlama alanının çatısında bulunduğundan geri kalan tüm iletişim ile koordine olmalıdır. Örneğin; çikolata markanızın reklamlarınızda verdiği mesaj ile üçüncül şahısların verdiği mesajlar ve bültenlerinizin aynı dili taşıması ve aynı hikayeyi anlatıyor olması gerekmesi gibi. Bütünlüğü sağlayamamanız durumunda farklı kanallar aracılığıyla çatışma oluşur, profesyonel çalışmadığınızı ve ürün hakkında doğru bir iletişime geçememenizi sağlar.

LANSMAN SÜRECİ

Lansman sürecini anlamak için PR ajansları veya markalar ile medya veya sosyal medya içerik üreticilerinin birbiri olan ilişkileri önemlidir. İçeriklerde yer alabilmek için verdiğiniz bilgiler önemlidir. Teknoloji firmalarının ürün görsellerinin sızdırılması gibi aynı zamanda haber niteliği taşıyan ve ürün hakkında beklenti yaratılması gibi.

Lansman öncesi yaratılan bu beklenti beraberinde spekülasyonlar yaratsa da kitlenin ürün hakkındaki beklentilerini anlamlandırmak ve ürün, fikir, marka için değişiklikler yapma şansını da size sunar. Düşünmediğiniz bir hedef kitleniz olduğunu keşfedebilir ya da tüketicilerin ihtiyaçlarını ne kadar kapsadığınızı sorgulamanıza yol açabilir. Mesajınızın doğru etkileşime geçip geçmeyeceği ile ilgili size bir fikir verebilir. Bu nedenlerden, ürün ile ilgili yapacağınız lansman öncesi bu konulara hakimiyet sizin hedeflerinizi belirlemenizde yardımcı olacaktır.

Ayrıca çok ortada olmasına rağmen görsel desteğinin önemini hiçbir zaman unutmamak gerekir.

İyi bir lansman tüm bu anlatılan kriterler sonrasında hızlı bir geri dönüş sağlayamayabilir, etkileşim yüksek olduğu bu dönemde itibarın ve algının hemen kurulamayacağını ve bunun uzun dönem ve süreç olduğunu akıldan çıkarmamak gerek.

PR çalışmaları için benim önerim, alanında uzman olan kişilerle çalışılması gerektiği ve pazarlama faaliyetlerinin bir maliyet değil aksine bir yatırım olduğunu unutmamaktır.

www.showradyo.com.tr

ShowRadyo ShowRadyo showradyooofficial
ShowRadyo ShowRadyo

SHOW RADYO

TÜRKİYE'NİN SHOW RADYOSU

NİHAT SIRDAR SİVRİSİNEK ZEKİ KAYAHAN COŞKUN
GÜÇLÜ METE HAKAN DEMİR YONCA BAYGIN
ASLIHAN SARAÇOĞLU

İstanbul 89.8
Ankara 88.8
İzmir 89.6

Adana 89.6 - Antalya 89.7 - Balıkesir 88.8 Bodrum 103.5 - Bolu 88.9 - Bursa 89.8
Denizli 88.0 - Erzurum 90.4 - Eskişehir 100.0 Gaziantep 92.4 - Kayseri 105.0
Kocaeli 89.8 - Konya 89.9 - Malatya 89.9 - Marmaris 105.5 Mersin 93.5
Sakarya 88.0 - Samsun 106.2 - Trabzon 100.4 - Şanlıurfa 104.4

Digiturk 414. Kanal

24 yıl

showradyootobus
showradyootobus

ARCADIUM AVM'DE GALA HEYECANI

EMRE ALTUĞ, TURAN ÖZDEMİR, TAYFUN TALİPOĞLU, BÜLENT ÇİTÇİ

Emre Altuğ'un başrolünü üstlendiği Mezarcı filminin Ankara özel gösterimi Arcadıum Avm'de gerçekleşti. Filmin ve sanatçının bir çok hayranının katıldığı özel gösterimde oyuncular hayranlarıyla bir araya geldi.

Tayfun Talipoğlu'nun yazıp yönettiği Mezarcı filminde başrol Emre Altuğ'un yanı sıra bir çok başarılı oyuncuda bu yeni filmde rol göstermenin heyecanını yaşadı.
Ayrıca 4. Uluslararası Antakya film festivalinde "En İyi Sanat", "En İyi Yardımcı Oyuncu" ve "Halk Jürisi En İyi Film" Ödüllerinin sahibi olmuş başarılı film izleyicisiyle buluştu. Filmin ardından oldukça olumlu yorumlar alan film ekibinin mutluluğu gözlerden kaçmadı.

SEVCAN EKEN

ZEYNEP ÖZTÜRKMEN

BETÜL OKANDAN

KOMŞU
"bir ege restoranı"
www.komsurestoran.com
0 312 426 15 66
Cinnah Caddesi Farabi Sokak
32/B Çankaya - ANKARA

SOSYAL MEDYAYI ELE GEÇİRİYORLAR!

YOUTUBERLAR

DANLA BİLİÇ

(Yaklaşık 1.300.000 takipçi)

1994 doğumlu, sosyal medyada her alanda adını sıkça gördüğümüz ve bir anda ortaya çıkan ünlü fenomen Danla Biliç, Beykent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü öğrencisi. İlk olarak Twitter'da trans birey olduğundan ve cinsiyetini değiştirdiğinden bahsederek gündeme gelmeye başladı. O dönemler fazla takipçisi olmayan Biliç, Instagram'dan ünlü futbolculara "Send me number" diye mesaj atıp, gelen cevaplarıyla birlikte paylaştığı ekran görüntüleriyle bir anda popüler olmayı başardı. Asıl olay buradan sonrasıydı aslında. Andy Warhol'un "Bir gün herkes 15 dakikalığına meşhur olacak" sözünden etkilenmiş olacak ki yaptıklarının devamlılık sağlamayacağını düşünerek Youtube'da kendine bir makyaj kanalı açtı. Tabi ki ondan klasik bir makyaj kanalı beklenmezdi! Videolarına verdiği "Kısa sürede popüler olan kız makyajı", "Sevgilisinden ayrılıp hemen yeni sevgili bulan kız makyajı" gibi isimli videoları onu şimdiki "Danla Biliç" yaptı.

ORKUN IŞITMAK

(Yaklaşık 3.700.000 takipçi)

1996 doğumlu, insanları eğlendirmek için ilk olarak kişinin kendisinin eğlenmesi gerektiğine inanan Orkun Işıtmak, 2011 yılında tamamen eğlenme ve eğlendirme amaçlı Youtube kanalını oluşturdu. İstanbul Üniversitesi'ni kazanıp İzmir'den buraya taşınıp daha sonrasında ise eğlendiği şeyi yapabilmek ve bunu bir işe dönüştürmek için üniversiteye ara verip tüm odağını içerik oluşturmaya verdi. Youtube macerasına oyun videoları yükleyerek başladı. Daha sonrasında içerikte değişiklik yaparak paylaştığı videolarda her kesimden insana hitap etmeyi başarmıştır. "Gece AVM'de kalmak", "Murat Boz bana ağda yaptı" ve "Gülmeme Challenge" gibi videoları ile şu an için 3 milyon takipçiyi geçmiş durumda.

RUHİ ÇENET

(Yaklaşık 2.500.000 takipçi)

1990 doğumlu, ilk videolarını öğrenim için gittiği Hindistan'da hazırlamaya başlasa da daha sonra İstanbul'a taşınan Ruhi Çenet ilgi çekici bir dille videolar yayınlamasıyla tanınıyor. Sıra dışı insanların biyografilerine, felsefeye, Uzay'a ve gizemli olaylara ilgi duyuyor. Yani o da hobisi sayesinde YouTube'da birçok izleyiciye ulaşabilenlerden. "Popüler şarkılara gizlenmiş 7 korkunç bilinçaltı mesajı", "Bilmeniz istenilmeyen 3 korkunç gerçek" ve "Bir şeyi ezberlemenin 10 kat hızlı ve kolay yolu" gibi eğitici, gizemli, komik ve bazen de korkutucu diyebileceğiniz videoların sahibidir. 2011 yılında yüklemelerine başlayan Çenet başlarda kesinlikle yüzünü göstermiyordu fakat ilerleyen zamanlarda hayranlarının ısrarıyla yüzünü göstermeye başladı ve oldukça da fenomen oldu.

ENES BATUR

(Yaklaşık 4.600.000 takipçi)

1998 doğumlu, asıl adı Enes Batur Sungurtekin, çoğu takipçisi çocuk çağındaki gençler olan YouTube fenomeni. Bilgisayar ve konsol oyunları hakkındaki inceleme videoları ile üne kavuşan Batur, kanalındaki açıklamasında ise kendini şöyle anlatıyor; "Kanalımda sizi eğlendirmeyi, yapabilirsem güldürmeyi, olmadı korkutmayı veya benim gibi oyunu yaşamanız için çaba harcıyorum. Videolarımda hayal gücümü konuşturuyorum, umarım sizi mutlu edecek videolar çıkarıyorumdur." Artık hepimiz sosyal medyaya alıştık hatta hayatımızın büyük bir parçası diyebiliriz. Haliyle de insanların en önemsedikleri nokta da izledikleri ya da takip ettikleri insanların "doğal" olması. Enes Batur'da "doğal" yanlarıyla iyi yerlere gelebilmiş Youtuberlardan.

İDİL YAZAR

(Yaklaşık 610.000 takipçi)

2014'de İdil Tatari ismiyle YouTube'a pratik, kolay, lezzetli yemek ve tatlı tariflerini paylaşmak için katıldı. Çoğu YouTuber yemeğe düşkün olduğu için videolar paylaşırken, İdil Yazar mutfağa düşkün olduğu için bu kadar fazla takipçiye ulaşabildi. Kanalında herkesi düşünerek, "Çay Saati", "Öğrenciler için pratik tarifler", "Diyet yemek tarifleri" ve "Vegan tarfiler" gibi videolar hazırlamasıyla da her kesime hitap etmeyi başarmıştır. Haftada 5 gün video yayınlayan Yazar, mutfakta hayatımızı kurtaracak ipuçları için de video çekmeyi ihmal etmiyor. Son günlerde paylaştığı "Muzlu Magnolia tadında dondurma pastası" videosu bizim favorimiz. Bakalım sizin favoriniz hangisi olacak?

MERVE ÖZKAYNAK

(Yaklaşık 850.000 takipçi)

1987 doğumlu, Türkiye'nin en çok izlenen kadın video kanallarından bir tanesine sahip. Öncesinde Vakko, Pronovias'ta moda danışmanlığı ve Chanel'de mağaza müdür yardımcılığı yapan Özkaynak, YouTube'a koyduğu moda, makyaj ve bakım hakkındaki videolarda ürünleri tanıtması ve tanıtım yaparken kullandığı sempatik ve samimi tavırlarıyla kısa zaman içerisinde takipçi sayısını artırdı. Yazmaktansa konuşarak kendini çok daha iyi ifade ettiğini söylüyor her fırsatta. Bu yüzden de sabah 9 akşam 6 arası çalışmak yerine 24 saatinin büyük bir kısmını bu işe adıyor.

...Ve Artık Büyüklere de Bakıyoruz

Kadın - Doğumdan Kardiyolojiye,
Psikiyatriden Çocuk Alerjiye Kadar

Tüm Branşlarıyla Dört Dörtlük Hastane

ÖZEL LÖSANTE

Çocuk ve Yetişkin Hastanesi

"Sizin Eseriniz, Sizin Hastaneniz..."

www.losante.com.tr • 0312 666 7 666 • İncek - ÇANKAYA

Yalnız Değilsiniz!

#yalnizdegilsiniz

Türk Kızılayı, bağışlarınız sayesinde 1868'den bugüne; tüm afetlerde, olağan durumlarda, kan hizmetlerinde, sağlık, barınma, eğitim ve gıda ihtiyaçlarında, hiçbir ayrım yapmadan ihtiyaç sahiplerinin yanında. Şimdi siz de Türk Kızılayı'na bağış yapın, yaraları birlikte saralım.

168 ÇAĞRI MERKEZİ

2868 BAĞIŞ 1 SMS 10 TL

KAN BAĞIŞI HAYAT KURTARIR

BAĞIŞLARINIZ İÇİN AYRICA:
Tüm Banka Şubelerindeki Kızılay hesaplarını
PTT Şubelerindeki Kızılay Posta Çekini
Şubelerimizi ve İnternet Sitemizi
Kullanabilirsiniz.

www.kizilay.org.tr

TÜRKKIZILAYI
1868

DÜNYANIN EN PAHALI EVLERİ

Bir evden beklediğiniz nedir? Kocaman bir havuz mu, bir helikopter pisti mi? Kendinizi olimpik havuzunuzda yüzerken mi hayal ediyorsunuz yoksa dışarıya çıkacağınız zaman bir garaj dolusu arabadan seçim yaparken mi? Aslında bir çoğumuzun beklediği ve istediği tabi ki de bir saray yavrusudur. Hayal ettiği, içinde yaşamak istediği bir saray yavrusu... Şu sıralar gündemde olan "hayaller–hayatlar" ayrımı bazen insanı mutsuz eder ve yaşamakta olduğu ev ona hapishane gibi gelmeye başlar. Durum böyle olunca biz de naçizane ufak bir uyarı olarak dergimizde bu konuya değinmek istedik. Evinizi her ne olursa olsun sevin ve sıcak bir yuva haline getirmeye çalışın. Ailenizle, sevdiklerinizle ve çocuklarınızla bulunduğunuz ortamdan keyif almaya bakın. Çünkü insanı mutlu eden nerede yaşadığı değil, kiminle ve nasıl yaşadığıdır...

Dünyanın en pahalı ve en çok bilinen 10 evi listesinde hangi evler varmış şimdi hep beraber göz atalım,

139.000.000$

Dünyanın en pahalı ülkelerinden birisi olarak bilinen İngiltere'de bulunan bu ev; 103 oda, 5 yüzme havuzu, 2 penthouse daire, helikopter pisti, 50 kişilik sinema salonu, tenis kortları ve 8 adet limuzin barındıracak kadar büyük bir garaja sahip. 58 dönümlük bir arazi üzerine kurulu olan bu mülkün, şarap mahzeni ve panik odası da mevcut.

150.000.000$

Kaliforniya - Los Angeles'da bulunan bu evde; 123 yatak odası, tenis kortları, yüzme havuzları, sinema salonu ve güzellik salonu mevcut. Bu ev efsanevi televizyon yapımcısı Aaron Spelling ve ünlü ticaret kralının kızı olan Bernie Ecclestone için inşa edildi. 100 araçlık kapalı otoparka da sahip olan bu malikane sizi hayallerinizin de ötesine götürecek.

155.000.000$

Fotoğrafta küçük bir yer gibi görünen bu evin değeri o kadar da küçük değil. ABD'nin kuzey eyaletlerinden birisi olan Montana'da bulunan bu mülkün her banyosunda şömine ve özel ısıtmalı jakuzi bulunuyor. Kapalı ve açık havuzlara sahip olan evden kayak için çok da ayrılmanıza gerek yok. Size özel bir yoldan doğruca kayağa gidebiliyorsunuz çünkü. Pioneer Dağı'nın muhteşem manzarasına bakan bu ev, dünyanın en pahalı evlerinden birisi arasında. Şu an için sezonluk kiraya verildiği bilinen yer dünyaca ünlü sanatçılar tarafından kış aylarında yüksek tutarlar ödenerek kiralanabiliyor.

1.000.000.000$

Dünyaca ünlü Forbes dergisine göre en pahalı ev Mumbai – Antilia'da bulunan Mukesh Ambani'nin evi. Asya'nın en zengin ve dünyanın da en zengin 19. ismi olan Ambani, burası için servetinin sadece %5'ini kullandı. 27 katlı olmasıyla birlikte aynı zamanda da Richter ölçeğine göre 8 şiddetindeki sarsıntılara dayanıklı olarak inşa edildi. Hintli milyarder ve ailesine ait olan ev, Hindistan'ın Bombay kentinde bulunuyor. İhtişamlı görüntüsüyle kendine hayran bırakan yapı, bir kişiye ait değilmiş de sanki bir apartmanmış gibi görünüyor. Aileye daimi olarak hizmet veren tam 600 kişi bulunmakta. Aynı zamanda gecekondularla dolu olan kentte, oldukça fazla tepki aldıkları da biliniyor. Listemizin en pahalı evi olarak ilk sırayı Hintli milyarderin bu akıllara sığmayan apartmanı alıyor.

750.000.000$

Fransız Rivierası meraklılarına uygun, 20 dönümlük arazi içinde muhteşem manzaralı bir malikane düşünün. Barındırdığı 11 yatak odası, 14 banyo, 7 salon, 4 misafir odası, açık ve kapalı yüzme havuzları, 50 araç kapasiteli kapalı otoparkıyla Fransa'nın en ihtişamlı ve en pahalı evi. Bu malikane'nin sahibi Rus milyarder Mikhail Prokhorov.

20.000.000$

Listemizde yer alan ve en düşük fiyata sahip olan görmüş olduğunuz okyanus kıyısındaki bu muhteşem malikane, ABD 45.başkanı ve dünyanın en zengin 400 iş adamından birisi olan Donald Trump'tan başkasının değil... Saint Martin'de bulunan, bünyesinde 9 yatak odası, 6 banyo, tam donanımlı spor merkezi, açık ve kapalı yüzme havuzları, tenis kortları ve 18 delikli bir golf sahasını barındırıyor. Ayrıca hafta sonları eşi ve çocuklarıyla zaman geçirmekten hoşlandığı evlerinden birisi arasında yer alan bu evde daimi olarak 7 kişi hizmet veriyor.

225.000.000$

İngiltere'nin başkenti Londra'da bulunan bu penthouse evler şehrin en pahalı ve en güvenlikli mülkleri arasında yer alıyor. Kurşun geçirmez camlar, göz tarayıcıları, ses tanımlama sistemleri ve panik odaları mevcut. Kendi içlerinde ikişer kattan oluşan bu özel yapım daireler içlerinde 7 yatak odası, 4 banyo, squash kortları, spor salonları ve çatı katında bulunan jakuzi ve havuz barındırıyor. Ayrıca şehrin en güzel manzarası olan Hyde Park manzarasına da sahip.

165.000.000$

Yaşadığınız evin içinde ailenizle, dostlarınızla canınız ne zaman isterse eğlenip sabahlara kadar keyifli vakit geçirebileceğiniz kocaman bir disko olduğunu hayal edin. Kim böyle bir evde yaşamak istemez ki?
Bu görmüş olduğunuz muhteşem ev Kaliforniya'nın en güzel bölgesinde ve en güzel peyzaja sahip. İçerisinde 29 yatak odası, 3 yüzme havuzu ve 50 kişilik sinema salonuna sahip, filmlerde gördüğünüz evlerden bir tanesi... Filmlerde gördüğünüz derken mecazi anlamda değil, gerçekten de "The Godfather" filmini aranızda izlemiş olanlar varsa bu ev hiç de yabancı gelmeyecektir. Şu an sahibi olmayan bu yapı birçok ünlü tarafından sezonluk kiralanarak kullanılıyor.

400.000.000$

Eminim ki hepinizin hayalidir dünyanın en güzel şehirlerinden birisi olan Monaco'ya bir defa bile olsa gitmek. Şu an size bahsedeceğim ev hayal gücünüzün de ötesinde, tek kelimeyle muhteşem bir sky penthouse. Monaco şehrinde yer alan Monaco Tour Odeon kulesindeki penthouselara tanımlayabileceğimiz bir beğeni cümlesi bulamıyoruz. Bu muhteşem dairelerin her birinde 6 yatak odası, 24 ayar altın kaplamalı küvete sahip, 3 adet banyo ve çatı katında bulunan terasta kişiye özel su kaydıraklı pentpool filmlerde bile göremediğiniz insanın içini gıcıklayacak güzellikte.
Dünyaca ünlü mimar Alexandre Girald tarafından tasarlanan ve iç mimarisini Alberto Pinto Agency'nin hazırladığı bu aşık olunası dairelere dünyanın dört bir tarafından ünlü iş adamları talip.

100.000.000€

Yazımızın kapanışını dünyanın en güzel şehri olan İstanbul'dan yapmak istedik. İstanbul'un en nezih semtlerinden birisi olan Sarıyer-Yeniköy'de I. Abdülhamid'in oğlu Burhanettin Efendi için amcası Abdülaziz tarafından 1911'de satın alınan ve şehzadenin adını taşıyan 64 odalı yapı, boğazdaki en büyük yalılardan biri. Arka bahçesinde büyük kışlık köşkü ve kendine ait 60 metrelik bir rıhtımı mevcut. Ayrıca yine arka bahçesinde bulunan, sabah sporlarınızı yapıp boğazın müthiş havasını ciğerlerinize çekebileceğiniz bir koruya sahip. ERG İnşaat Kollektif Şirketi Yönetim Kurulu Başkanı Sani Müfit Erbilgin'e ait olan bu mülk, kendisi hayatını kaybettikten sonra Katarlı ünlü bir iş adamı tarafından satın alınmıştır.

TABANWAY

Beysupark

LASTİK DEĞİŞİM VE ÇEŞİTLİ LASTİK MARKALARIYLA SATIŞ VE DESTEK OLARAK HİZMETİNİZDEYİZ

MICHELIN A better way forward

Continental

kormoran

TYRES IMPERIAL

Barum

Angora Cad. Beysupark 209/8 Beysukent Ankara

0312 225 37 10

www.tabanway.com.tr

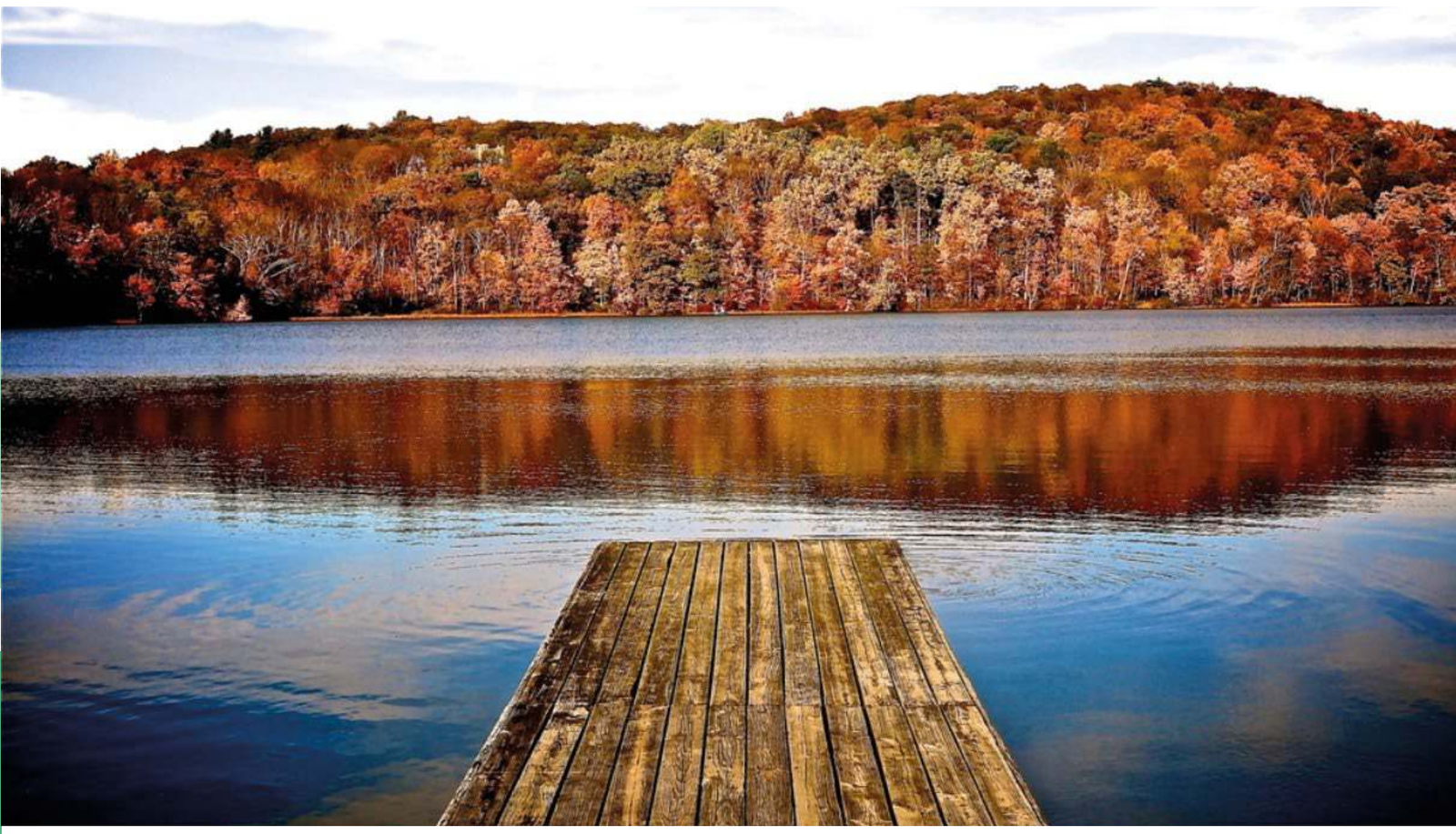
NEW JERSEY

ASLI OSKAY ÖZCAN

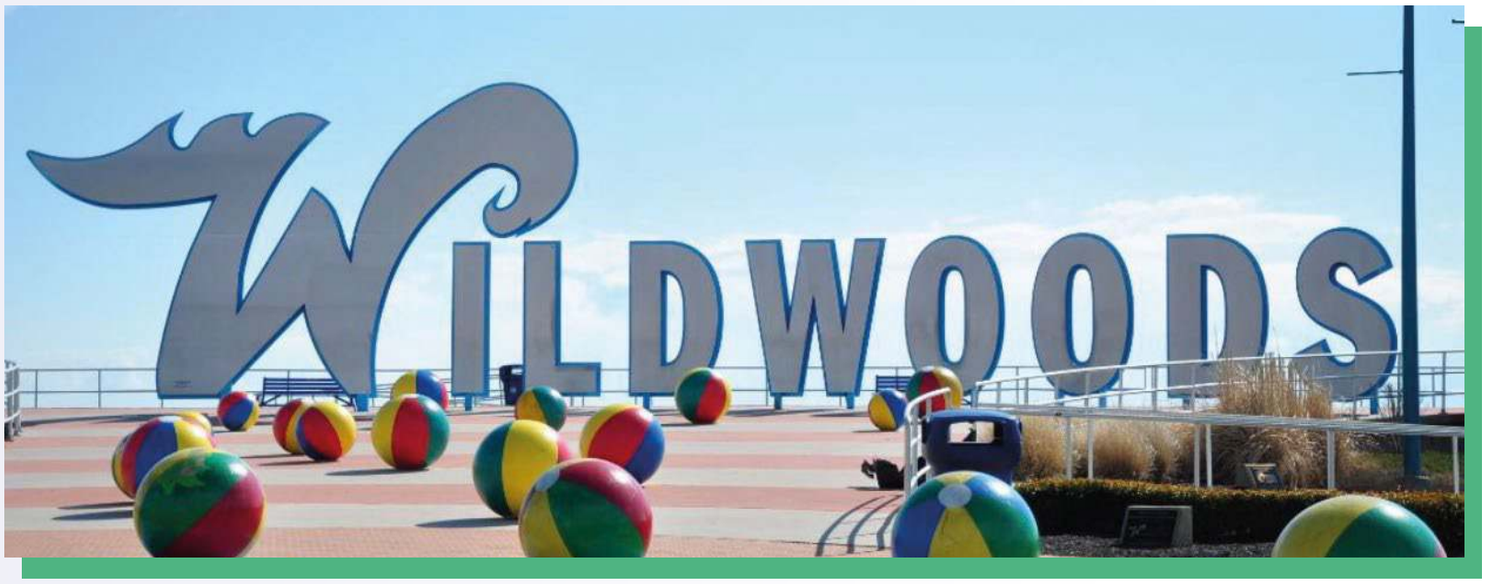
Bu defa sizlere kendi yaşadığımız eyaleti tanıtmaya çalışacağım. Amerika'nın en küçük eyaletlerinden biri olan New Jersey! Okyanusun kıyısında bulunan bu eyalet New York, Philadelphia, Boston gibi büyük eyaletlere yakın ve çoğu insanın da yeşilliği ve sakinliği sebebiyle tercih ettiği bir yaşam alanı. New Jersey'nin neredeyse tamamı orman ve yeşil alanlardan oluştuğu için aynı zamanda "Garden State" (Bahçe Eyalet) olarak da adlandırılır.

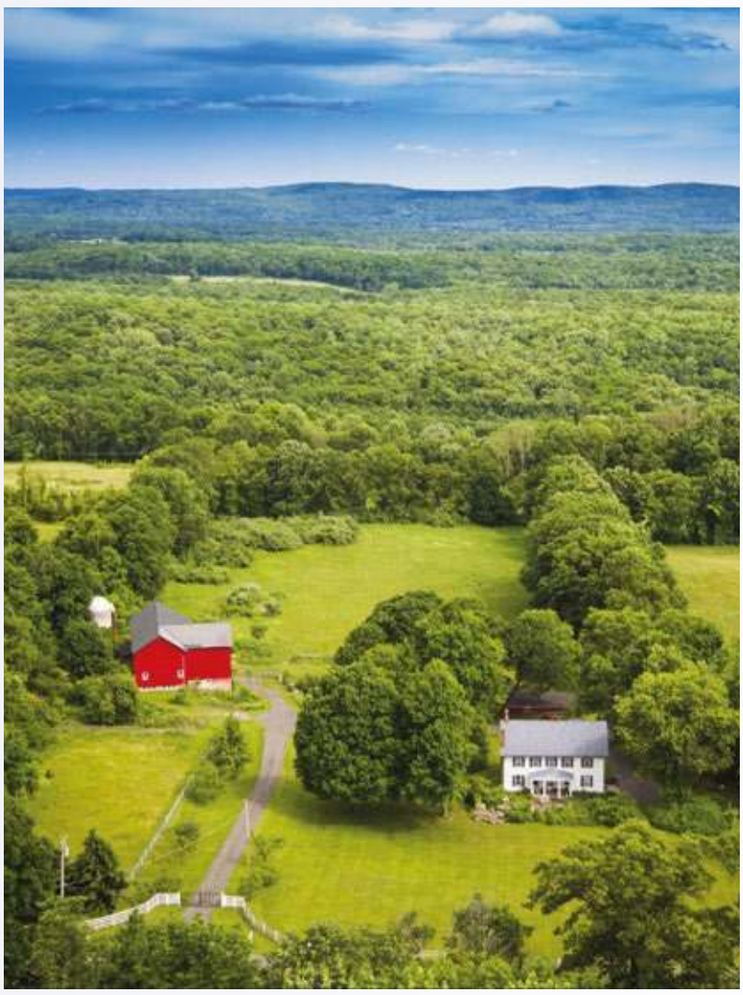
New Jersey en fazla göçmen nüfusun yaşadığı eyaletlerden biridir. İspanyollar, Meksikalılar, Türkler, Araplar, Hindistanlılar, Polonyalılar, İtalyanlar sayıca fazladır. Yani buraları ziyaretinizde hiç sıkıntı çekmezsiniz, mutlaka bir Turk'e rastlamak mümkün. Bir çok Türk marketi ve restoranları da cabası. Türk mutfağımızda genelde her yerde olduğu gibi buralarda da lezzetiyle oldukça meşhur ve en çok tercih edilen mutfak. Burada genelde her yere araba ile gitmek zorundasınız, New York gibi değil maalesef, ulaşım için arabanız olması şart gibi bir şey. Otobüs hatları çok kısıtlı ve seyrek. New York'ta çalışıp burada oturmayı ,her gün metro ile işe gitmeyi tercih eden de çok aslında. Ama bunun için her sabah saat 5'lerde yola koyulmayı da göze alıyorlar.

New Jersey yeşil alan ve ormanlarla kaplı bir eyalet olmasından dolayı her tarafta çeşitli aktiviteler için, spor ve eğlence alanları, piknik alanları, çocuk parkları bulunur. Garret Mountain ve benzeri dağlarda dağ yürüyüşü ve pikniklerde vazgeçilmez alışkanlıklardan biridir. Bu dağlarda, vahşi doğayla iç içe yürümek ve nehir manzarası seyretmek müthiş keyiflidir. Göletleri bol olan eyaletimizde en güzel göl manzaralarına da sahibiz tabi ki. Ayrıca Delaware nehri boyunca uzanan parklarda dolaşmak ve kamp yapmakta oldukça eğlencelidir. Özellikle geceleri muhteşem Manhattan manzarasını izleyebileceğiniz bir yer olan Hoboken kesinlikle gezilecek yerler listenizde olmalı. Hudson nehri kıyısındaki Hoboken, parkları ve manzarasıyla bunaldığınız zaman en güzel kaçış noktasıdır.



Amerika'nın en büyük ve tarihi üniversitesi olan Princeton Üniversitesi'ne mutlaka gitmenizi öneririm. Kampüse girdiğinizde tarihi binaları ve yeşil alanları görünce çok farklı bir yerde olduğunuzu hissedeceksiniz. Edison ve daha birçok ünlü burada eğitim görmüş, Akıl Oyunları filmi de burada çekilmiştir. Benim kızımın da doğmuş olduğu Morristown bölgesi ise kilise ve binaları ile eyaletin en tarihi merkezidir.





New Jersey ayni zamanda çok büyük, güzel sahillere sahip. En çok tercih edilenler Cape May, Wildwood, Ocean Grove ve Long Beach Island. Kumsalları çok büyük ve güzel ama okyanus için aynı şeyi söyleyemeyeceğim maalesef. Yüzmek mümkün değil ve tehlikeli sayılıyor. Ama yazları neredeyse tüm Jersey halkı muhakkak bir yada birkaç haftalığına bu bölgelerden ev kiralayıp yaz tatillerini buralarda geçirmeyi alışkanlık haline getirmiş. Evlerine ve işlerine yakın olmasının bu tercihlerinde büyük payı var tabi ki. Atlantic City'de bu sahiller arasında yerini alıyor ancak daha çok casino severler için. Son zamanlarda birçok otel ve kumarhaneleri kapatmış olsa da en gözde Casino bölgelerinden biri olmaya devam ediyor. Ve gelelim alışveriş merkezlerine. New Jersey bence en hesaplı, her şeyi bir arada bulabileceğiniz, vergisi düşük, çok sayıda outlet'i bir arada barındıran, bir çok zincir mağazaların ve onların da outletlerinin bulunduğu tam bir alışveriş cenneti!
Benim önerim yolunuz New York'a düşerse mutlaka alışveriş için New Jersey'i de tercih etmeniz!
Güzel bir sonbahar başlangıcı olması dileğiyle!...

ÇOCUKLARDA OBEZİTE

Uzman Doktor HANDAN AKKUŞ KARABACAK

Özel Çankaya Yaşam Hastanesi doktorlarından Uzman Doktor Handan Akkuş Karabacak çocuklarda obeziteyi anlattı...

Obezite; genel olarak enerji alımının enerji tüketiminden fazla olduğu durumlarda, yağ dokusunun artmasıyla ortaya çıkan klinik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından obezite "Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır. Obezite, Latince "obedere-obes" aşırı yemek yeme fiilinden türetilmiştir. İngilizce'de ise, "obesity" şişmanlık, "obese" aşırı şişman, "overweight" normalden daha fazla olan ağırlık anlamındadır.

Günümüzde obezitenin görülme sıklığı her yaş grubunda artmaktadır. Modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarında yağların ve karbonhidratların fazla miktarda tüketilmesi ve çocukların fiziksel aktiviteden uzaklaşarak televizyon ve bilgisayar oyunlarına yönelmeleri obeziteye yatkınlık oluşturmaktadır. Dünya Diyabet ve Uluslararası Obezite Federasyonları tarafından belirlenen verilere göre dünya da iki milyar kişi fazla kilolu, bunların 700 milyonu obezdir. Benzer eğilim çocukluk çağı içinde geçerlidir. Obezite 21. Yüzyılın pandemisi olarak hızla yayılmaktadır. Çocukluk çağı obezitesinde artışa paralel olarak tip 2 diyabet, metabolik sendrom, hipertansiyon gibi daha çok erişkinlerde görülen kronik hastalıklar önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluk çağı obezitesinin iyi değerlendirilmesi ve erken tedavisinin başlanması önemlidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde sık görülen ve önemli bir sağlık sorunu olan obezite oluşumunda çeşitli hastalıkların rolü olabileceği gibi çevresel ve psikolojik etkenlerinde önemi vardır. Tercih edilen yemek çeşitleri, aşırı yeme dönemlerinin ortaya çıktığı zaman, iştahın uyarıldığı çevresel koşullar, gece atıştırma, sosyal baskılar, stres etkenleri, eşlik eden depresyon ve diğer psikiyatrik bozukluklar obeziteden sorumlu olabilir. Önemli olan aşırı yeme davranışını özendiren çevresel etkenleri kontrol edebilmektir. Standart davranışçı tedavi şu aşamaları içerir:

Yaşa uygun kalori/günlük diyetin uygulanması. Tüketilen yiyeceklerin (yapabiliyorsa hasta tarafından) düzenli bir şekilde kayıt edilmesi. Hazır ve paket gıdalardan uzak durulması. Günlük tüketilen gıdalarda lifli besinlerin (sebze, meyve) tercih edilmesi. Tüketilen gıda miktarının çocuğun yaşına uygun olması. Yüksek kalorili içeceklerden uzak durulması. Doktor tarafından yapılan haftalık kilo takibi. Yemekleri evde yemek ve bu sırada televizyon, radyo veya kitap okumak gibi dikkati başka yöne çeken uyaranların bulunmaması. Öğün arası atıştırmayı yasaklama. Fiziksel aktivitenin artırılması. Kilo kaybettikçe ödül ile motive etme.

Obezite tedavisinin temel taşı diyettir. Hastanın alması gereken ideal kalori boy yaşına göre düzenlenmiş kalori cetvellerinden hesaplanabilir. Diyetin içeriği normal beslenmeye uygun olmalıdır. Hızlı sindirilen veya glukoza erken dönüştürülen yiyecekler yüksek glisemik indekse sahiptir. Yüksek glisemik indeksli gıdaların alımından sonra ortaya çıkan metabolik ve hormonal değişikliklerin aşırı besin alınımına neden olduğu gösterilmiştir. Diyet tüm aile bireylerince benimsenmelidir. Beraberce uygulanması ölçüsünde tedavide başarılı olunabilir. Genellikle kapsamlı bir egzersiz programından ziyade aktif yaşam tarzının benimsetilmesi (televizyon, bilgisayar oyunları gibi pasif ev içi faaliyetlerden kaçınılarak ev dışı aktivitelere yönlenilmesi) önerilmektedir. Çocuğun aktiviteden hoşlanması sağlanıp, grup oyunlarına katılması teşvik edilmelidir.Diyetle yağsız vücut kitlesinde olabilecek kayıplar özellikle aerobik tarzı egzersizlerle önlenebilir.Diyet ve egzersizin istenen başarıya ulaşabilmesi için, çocuk ve aile kilo vermeye uygun yaşam tarzını benimsemelidir. Hareketsiz bir yaşam obezite ve tip 2 diyabetin gelişmesi, kardiyovasküler hastalıklar ile yakından ilişkili olduğundan, çocuklar günde en az 30 dakika fiziksel aktivite yapmaya ve sportif faaliyetlere yönelmeleri konusunda teşvik edilmelidir. Çocuklarda her yaş grubunda yüzmek gelişim ve kilo kontrolü için oldukça uygun bir spordur.

Obezite tedavisinde amaç kilo kaybı olmamalıdır. Yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi sonrasında devamlılığın sağlanması hedeflenmelidir. Obezite tedavisi uzun bir süreçtir. Aile, çocuk ve okul işbirliği ile çözüme gidilmelidir. Obezitenin tedavisinde çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanı, diyetisyen, özel durumlarda çocuk endokrinoloji uzmanı hastayı birlikte değerlendirmeli ve takip etmelidir.

BU ŞARKI ÇOK KONUŞULUR!

“Doğuş Çabakçor feat Ümit Besen - Yokluğunda”

11 yıllık DJ’lik ve prodüktörlük kariyerinde bugüne kadar Türkçe sözlü çalışmalara yer vermeyen Doğuş Çabakçor ilk defa Türkçe bir şarkıyla müzikseverleri selamlıyor. Ali Atay’ın meşhur ettiği Yokluğunda parçasını özgün düzenlemesi ve Ümit Besen yorumuyla sunan Doğuş Çabakçor’un bu son çalışması çok konuşulacak.

Ünlü DJ Doğuş Çabakçor; son dönemde popüler olan “house” müzik altyapılı Türkçe parçalara ilave olarak kullanılan “mızraplı tambur” ile uluslararası popülerliğini sürdüren etnik müziğe de göz kırpmaya başladı. Son olarak, sözleri Ali Atay ve Murat Onbul’a ait olan “Yokluğunda” parçasını Ümit Besen’in yorumu ve kendi düzenlemesiyle sunan Çabakçor, parçanın bu versiyonuyla adından söz ettirmeye başladı bile.

Son günlerde sosyal medyada da sıkça paylaşılan şarkının klibi de geçtiğimiz günlerde çekildi. Yönetmenliğini Gazali Görüryılmaz’ın yaptığı klipte ünlü model Özge Ulusoy yer alırken, BMW ve Samsung markaları da klibe sponsor oldu.

DMC etiketiyle müzik severlerle buluşan Doğuş Çabakçor ft. Ümit Besen – Yokluğunda şarkısının kayıtları Bayülken Studio’da yapıldı; parçanın mixing ve mastering çalışmalarına da Lütfü Bayülken imza attı.
Şarkı bizim çok hoşumuza gitti, ya sizin?

radyo VİVA

Türkçe Müziğin Keyfi

DOĞAM CANLI

Özay Şendir ile İnce Ayar

EĞLENCELİK

VİVA EKSTRA

www.radyoviva.com.tr

radyoviva radyoviva radyoviva radyoviva

App Store Google play

İstanbul **90.0** - Ankara **93.6** - İzmir **105.5** - Adana **101.4** - Antalya **103.8** - Balıkesir **93.0** - Bursa **90.0** - Denizli **93.7**
Eskişehir **93.3** - Fethiye **90.0** - Gaziantep **105.6** - Kayseri **94.6** - Kocaeli **90.0** - Konya **106.0** - Marmaris **89.7** - Muğla **101.6**

ANKAMALL'DE KENAN DOĞULU RÜZGARI

Hemen her hafta sonu ünlü sanatçılarla Ankaralıları buluşturan ANKAmall, son olarak Kenan Doğulu konseri ile konserler dizisini sonlandırdı. Binlerce müzikseveri karşısında bulan Kenan Doğulu, eski ve yeni şarkıları ile hayranlarına müzik ziyafeti yaşatırken, hareketli şarkılar eşliğindeki danslarıyla da hayranlarına büyülü bir gece yaşattı.

Hayranlarına "dertsiz insan var mıdır" diye soran Doğulu, "bu gece tüm dertlerimizi unutacağız. Dejarj olacak ve bol bol eğleneceğiz. Konserde göbek atılmaz diye bir şey yok, herkes göbek atacak " diye seslendi. Yaklaşık 3 saat sahnede kalan Doğulu, temponun hiç düşmediği konserinde şarkılarıyla hayranlarını coştururken bol bol dans etti, hayranlarını da dans ettirdi. Konserini saksafon ve davul show ile renklendiren Doğulu sahne performansıyla da hafızalara kazınacak bir konsere imza attı.

SNN
CONSTRUCTION

Emek 8. Cadde 21/1 Çankaya / Ankara

0312 2212 43 00

GÜZEL İSTANBUL'DA
İKİ KITA BİR YARIŞ

SEÇKİN RENKLİBAY
twitter@seckinrenklibay

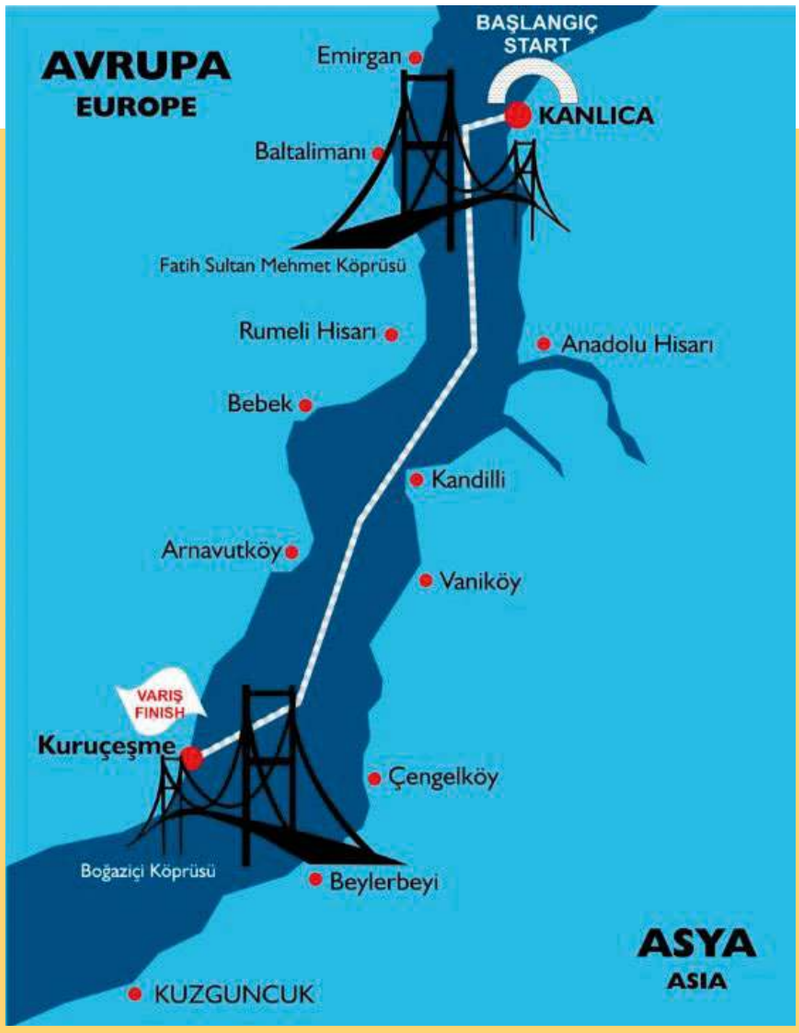
Değerli Mazzam okurları bu güzel yaz günlerinde sizlere geçtiğim ay dünya şehri İstanbul da bu sene 29. düzenlenen iki kıta arasında yapılan Uluslararası nitelikli bir yüzme organizasyonundan bahsetmek istiyorum.Uluslararası katılımlı yüzme organizasyonu olduğu için yurt dışı katılımı oldukça fazlaydı fakat bu sene yabancı katılımcılara belirli bir kota getirilmiş ,iyide olmuş .

Ayrıca Bu organizasyona katılmak için Ankara,İstanbul,İzmir ve Adana illerinde yapılan test ve seçme yarışlarını başarı işe tamamlamak şart. Bende Ankara'daki test yarışlarına katılım gösterdim. Baya zorlasa da beni tamamlamayı başardım.Fakat protokolde yarışı izlemekle yetindim bu sene.Yarışta İyi yüzmek kadar İstanbul boğazının akıntısıylada mücadale etmek gerekiyor.Yarışmacılara takılan chip sistemi sayesinde yarış analizleri yapılabiliyor Ve süreleri net olarak belirleniyor.

Organizasyon hakkında biraz bilgi vermem gerekirse;

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) tarafından bu yıl 29'uncusu düzenlenen Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı 49 ülkeden 568'i kadın olmak üzere 2 bin 147 kişilik rekor katılımla gerçekleşti. Yarışta kadınlarda Kristina Kochetkova 54 dakika 57 saniye, erkeklerde ise Evgeny Eliseev 50 dakika 58 saniyede yarışmayı tamamlayarak genel klasman birincileri oldular. Asya'dan Avrupa'ya 6,5 km'lik parkurda 29 yıldır yapılan ve Kanlıca'dan başlayıp Kuruçeşme Cemil Topuzlu Parkı'nda son bulan dünyada iki kıta arasındaki tek yarış Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı, gerçekleştirildi. 2 bin 147 yüzücünün heyecan dolu mücadelesini, Kuruçeşme Cemil Topuzlu Parkı'nda kurulan etkinlik alanında binlerce sporsever takip etti,makarna partisi ve çeşitli etkinlikler yapıldı. Yarış nedeniyle, İstanbul Boğazı 08.00 – 12.30 saatleri arasında trafiğe kapatıldı.

Yarış Parkuru:



Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından 'Herkes İçin Spor' temasıyla düzenlenen Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı, Dünya Açık Su Yüzme Birliği (WOWSA) tarafından 2016'nın En İyi Açık Su Yüzme Organizasyonu seçildi.

Merkezi Amerika'da bulunan WOWSA (World Open Water Swimming Association), açık su yüzücüleri ve açık su yüzme etkinliklerinin desteklenmesi, organizasyonu, tanıtımı, tanınması ve ödüllendirilmesi faaliyetlerini yürüten uluslararası bir kurumdur.

WOWSA her yıl dünyanın farklı yerlerindeki Açık Su Yüzme Organizasyonlarını üyelerinin oyları ile değerlendiriyor ve en iyilerini açıklıyor. WOWSA bu yıl, Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı'nı 2016'nın En İyi Açık Su Organizasyonu olarak gösterdi. Tarihçe, benzersizlik, popülerlik, zorluk, emniyete verilen önem, katılımcıların coğrafi dağılımı, etkinliğin açık su yüzücülerinin hedeflerine ulaşmalarına yönelik olarak sağladığı destek ve imkanlar, yüzücüler, yarış direktörleri, antrenörler ve yöneticiler açısından özgün ve faydalı olması, yaratıcılık ve o takvim yılı içerisinde açık su yüzme alanında yarattığı olumlu etkiler, WOWSA değerlendirmesinde dikkate alınan kriterleri oluşturuyor.
Organizasyona Yen'i Gençlik Spor Bakanımızda katılım göstererek destek verdi.
Değerli Mazzam okurları Güzel İstanbul da geçtiğimiz ay düzenlenen yüzme yarış organizasyonu İstanbul'un ve Boğaz'ın güzelliğini bir kez daha gözler önüne serdi.Umarım bu tür organizasyonlar çoğalır Ve 3 tarafı denizlerle çevrili ülkemizde Açık su yarışları nitelikli halde çoğalarak devam eder.Spor her branşta güzel ve sağlıklı.

Özetle , Sporu hayatımızdan eksik etmeyelim..

Dr. Astrolog

ŞENAY YANGEL

Gökler rehberimiz yolumuz ışık olsun.

Rahu memnuniyetsizlik, panik, fobiler, obsesif bozukluk, kitlesel itiraz, arzu, hırs, kanser, sınırsız büyüme, açgözlülük, yenilikçilik, teknolojik büyüme, elektrik ve kitle iletişim araçları üzerinde egemenlik kuruyor. Ayrıca görünmeyen etkiler, kara büyü, büyü, sihirli öğrenciler (astroloji dâhil), şehvetli zevklere hoşgörülülük, can sıkıntısı, görünmeyen engeller, hayal kırıklıkları, yapılan, tutulmayan sözler, düşünce ve sanrıları karıştırıyor. Gezegensel ordu.

Ketu, anonimlik, ani beklenmedik yükseliş, ani beklenmedik yükseliş, dikkatsizlik, ayrımcılık (psişik yetenekleri güçlendirebilir) alerji, enfeksiyon, böcek, zor tanınan, ruhsal büyüme, hırsızlara maruz kalma gibi konular üzerinde kurallar koyar. Enfeksiyonlar, hastalıkları teşhis etmek güç, her türlü zararlı, kaza, felaket, pozisyon kaybı, aynı zamanda garip, olağandışı veya ilişki ortaklarının dolaylı bir göstergesi olabilir. Depresyonu olan insanlar genellikle Ketu grafikte kişisel gezegenler ile etkileşimdedir. Bu aynı zamanda çok kararsız veya yönsüz bir gezegen olup, karışıklığa neden olur. Ketu yıkılmış bir gezegendir.

Rahu ve Ketu aynı varlıktan doğduklarından özelliklerini paylaşıyorlar. Rahu bir yılan / Asura'nın başıdır; Ketu kuyruktur. Her ikisi de Amrita katılmadan önce büyük güce sahipti. Onlar yıkılmazlar. Rahu'nun tümü duyu organları olduğu için hiçbir şeyi saklayacak hiçbir midesi asla tatmin olamaz. Ketu'nun tümü beden ve başkan olmadığından kendi kendine bir anlamı yoktur ve çok mantıksız ve savunmasızdır ve enerjisini yönlendiren her şeyle bir bağ oluştururlar.

KOÇ BURCU

Rahu 4ncü evde transitte

Rahu, 4ncü evde transit geçeceği için sağlık bir endişe kaynağı olabilir sizler için. Bu transit, eğitimlerinizi ve akademik umutlarınızı etkileyecek ve annenizin sağlığı ve aile yaşamı konusunda daha dikkatli ve duyarlı olmalısınız. 4nci Evdeki Rahu transiti ile güvensiz hissetmenize ve prestijinizi ve şerefinizi kaybetme korkularınızı arttırabilir. Bu anlamda Yolunuzda birçok zorluk olabilir ve hayal kırıklığına neden olan sorunlar olabilir. Arazi, mülk ve araçlarla ilgili konularda bazı sorunlarla karşı karşıya kalabilirsiniz.

Rahu transiti ile özel konularınıza ve kişisel yaşamınıza odaklanabilirsiniz. Ailenize karşı sorumluluklarınızı yerine getirmeniz gerekecek ve ev atmosferini ilişkilerinizi daha iyi bir hale getirmek için daha fazla çaba göstermeniz gerekecek. Rahu enerjisi ile daha, kontrolcü olmak için güçlü bir dürtü yaşarsınız ve bu başkaları ile sürtüşmeye neden olabilir. Hiç kimse kontrol edilmekten hoşlanmaz. Başkalarının yaşamlarını yönetmeye çalışmayın.

Ketu 10ncu evde transitte

Oğlak burcundaki Ketu transitleri kariyerinizle ilgili konularda çalkantılı bir döneme işaret etmekte. Başarıya giden yol çok fazla emek ve mücadele getirebilir. İşinizde meydan okumalarla karşılaşabilirsiniz. Sizden yaşça büyük kişiler ile sorunlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. İşyerinizde arkanızdan dönen politikalara dikkat edin. Ve yeteneklerinizin hakkını ortaya koyun.
Finansal konularda ani bir değişim bekleyebilirsiniz; iş hayatınızda tanınırlığınız artabilir. Ayrıca aniden işinizi değiştirmek isteyebilirsiniz. Bazı önemli projeleriniz biraz gecikebilir ve görevlerinizi yerine getirmek için daha fazla uğraşmanız gerekecektir. Bu transit altında otorite, yaşlılar ve devlet görevlileri ile tartışmalara girmekten kaçının.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA: Maddi ve manevi kayıpları önlemek için keskin kararlardan bilmediğiniz konulara alanlara yönelmekten kaçının.

BOĞA BURCU

Rahu 3ncü evde transitte

Rahu 3ncü eve geçerken, olumlu etkileri getirecek fakat bununla birlikte, Jüpiter'in varlığı ile zorlayıcı etkiler olabilir. Boğaların işlerinde artışlar söz konusu işinizle ilgili yetkinliğiniz artacaktır.
Rahu transiti pek çok konuda sizin için elverişli olacak ve bir çok yoldan fayda sağlayacaksınız. Bu transit sırasında çok fazla maddi keyif alacaksınız ve beklenmeyen kazançlar elde etmeniz de mümkün. Yeni şeyler öğrenmek ve yeni fikirler denemek için çok iyi bir zaman olacak. İletişiminizde çok çeşitli deneyimler yaşayabilirsiniz ve fikirlerinizi ikna edici bir şekilde sunabileceksiniz. Bu süreç içinde sıkça seyahat etme fırsatı da elde edebilirsiniz.

Rahu transiti çoğunlukla olumlu sonuçlar doğursa da sizler için gerçeklerden emin olmadan herhangi bir konuda sert tavırlar keskin konuşmalar içinde olmamaya özen gösterin. Alaycı olmaktan kaçının ve insanlarla olan ilişkilerinizde biraz daha nazik davranışlar içinde olmaya çalışın. Rahu'nun transit geçişi sırasında, iyi bir dinleyici olmanın sanatını geliştirmeniz gerekecek.

Ketu 9ncu evde transitte

Ketu transiti, din ve maneviyata ilginizi yoğunlaştıracaktır. Ruhsal konularda daha fazla ilgi duyacak ve inançlar hakkında giderek daha fazla araştırma yapmak isteyeceksiniz. Aklınızdan geçen bazı konulara uzun zaman sonra cevaplar bulacaksınız. 9. evdeki Ketu'nun transit geçişi sırasında yüksek zekânız tetiklenecek. Dinsel önemi olan yerlere yapılacak seyahatlerde bulunma fırsatlarını bulacaksınız.

Bu geçişle finansal konularda dalgalanmalar yaşayabilirsiniz. Bu nedenle şansınıza güvenmekten kaçınmak ve daha çok çaba sarf etmek daha iyi sonuçlar almanızı sağlayacaktır. Hiç bir işinizi ağırdan almamalısınız, aksi takdirde böyle bir tutum yüzünden iyi fırsatları kaçırabilirsiniz. Aile büyükleriniz ile herhangi bir sorun yaşamamak için görevlerinizi daha verimli bir şekilde ele almanız gerekecek.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Çalışma hayatınız daha fazla çalışarak çok daha iyi hale gelecektir. İş ve eğitim hayatınızda uzman birinin rehberliğe ihtiyaç duyabilirsiniz. Kardeşlerle yakınlarınız la aileler arası anlaşmazlıklar olacaktır. Bu yüzden temkinli olmalısınız.

İKİZLER BURCU

Rahu 2nci evde transitte

Mali sorunlarla karşı karşıya kalmanıza, yanlış iletişim yüzünden zorluklara neden olabilir. Jüpiter geri hareketi de Rahu'nun zararlı etkilerinden kaynaklı zorlukları tetikleyebilir.

2. Evdeki Rahu transitleri, finansmanınızla ilgili konularda neler yapmanız gerektiğini daha iyi analiz etmenizi sağlayıcı olacaktır. Sahip olduklarınızın değerini fark etmenizi sağlayıcı bir enerjidir. Genel olarak, 2. Evdeki Rahu, mali konularda kazanımların alt üst olmasına neden olabilir ve sizi çok fazla kayıp ile yüzleştirebilir, Bu nedenle finansal işlemlerde son derece dikkatli olmanız gerekir. Aile üyeleri ile fikir ayrılıkları, uyuşmazlıklar sizleri bir hayli zorlayabilir. Bağımlılık yapan maddeleri tüketmekten kaçının; sağlığınız üzerinde olumsuz etkileri olabilir.

Boğaz, boyun, diş ve burun ile ilgili sorunların olması nedeniyle ağız sağlığınıza iyi bakmanız gerekecek bu transit altında. Ayrıca, düzenli göz muayenelerinizi yaptırmanız da faydalı olacaktır.

Ketu 8nci Evde transitte

Ketu transitinde beklenmedik sıkıntılar yaşanacaktır, bu yüzden dikkatli olmalısınız. Potansiyel tehlikelere karşı gereksiz riskler almaktan kaçının. Bu transit sırasında ana önceliğiniz kesinlikle "Önce Güvenlik" olmalıdır. Keskin nesnelerle, mutfak eşyaları gibi, uğraşırken dikkatli olun. Taahhüt ettiğiniz bir görevin ya da işin herhangi bir risk içermediğinden emin olmalısınız.

8nci Evde Ketu'nun transit geçişi esnasında, mistisizm ve felsefe konularına ilginiz artacaktır. Bu alanlarda kendinizi geliştirebilirsiniz. Ketu transitleri kredi almak için uygun bir dönem değildir. Bu nedenle mümkün olduğunca borçlardan, kredi almaktan uzak durmaya çalışın. Ayrıca kişisel olarak Ketu'nun transit geçişi sırasında, gizliliğe önem verecek ve başkalarıyla çok şey paylaşmak istemeyeceksiniz.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Finansal konularda ve kontrol masraflarında temkinli davranmanız daha iyidir. Konuşmalarınızda dikkatli olun, aksi halde insanları yanlış yoldan sürdüreceksiniz!

YENGEÇ BURCU

Rahu 1nci evde transitte

Rahu transiti sağlık sorunları ve fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir sizler için. Hatta zihinsel huzursuzluk genel olarak pek çok önemli, önemsiz konu hakkında çok fazla düşünmeye başlayabilirsiniz.
Aşırı düşünme karışıklığa neden olabilir ve karar verme sürecinizi engelleyebilir, dolayısıyla dikkatli olmalısınız. Olumsuz düşünceye yer vermek yerine, becerilerin geliştirilmesi ve imajınızın geliştirilmesi üzerinde çalışmaya başlamanız gerekecek. İkili ilişkilerinizde fikirlerinizi kendinize güvenle ortaya koymalı, size muhalefet eden kişilere karşı bilginizi konuşturmalısınız.
Bu transit altında verdiğiniz sözlerin gerçekleştirilebilir olmasına özen gösterin.
Kişiler arası ilişkilerdeki sorunlar bu dönemde yükselebilir ve başkalarının görüşlerini anlamakta zorlanabilirsiniz.
Rahu kendi potansiyelinizi fark etmenizi sağlayacaktır;
Bu, daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmanıza ve kendinizi daha dengeli, huzurlu bir şekilde ortaya koymanıza yardımcı olacaktır. Bu transit, içgüdülerinize ve dürtülerinize dayanarak hızlı davranmayı, kararlar almayı öğretecektir sizlere.

Ketu 7nci evde transitte

Ketu transitleri, sağlığa ve genel iyilik ile ilgili konularda sorunlara neden olabilir. İlişkiler ile ilgili bir darbe alabilir ve evlilik konusunda engebeli bir yoldan geçebilirsiniz. Evli yengeçler, eşinizin sağlığı da bu aşamada önem kazanabilir.

Ortak bir işin içindeyseniz, zorluklarla karşılaşmanız muhtemeldir ve iş ortaklarınız, iştirakçileriniz önemli konularda işbirliği yapmayabilirler.
Dikkatsizlik sonucu maddi ya da manevi zararlar ile karşılaşabilirsiniz. Bu transit altında zihninizi güçlendirecek aktivitelere yönelmeniz yararınıza olacaktır.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Hayatınızı kökten etkileyebilecek ani kararlardan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışmalısınız. Bu anlamda kendinizi yetersiz hissettiğinizde mutlaka alanında uzman birinin tavsiyesini almak en iyisidir sizin için.

ASLAN BURCU

Rahu 12nci evde transitte

Rahu transiti, farklı seviyelerde çok fazla değişikliğe neden olabilir ve beklenmedik bazı gelişmeleri deneyimletebilir. Bu transit, sonsuz hayal dünyasında kaybolmanıza neden olabilir.
Sıklıkla kendi düşünceleriniz kaybolur ve gerçeklerle bağlantınızı koparırsınız. Savurganlık dürtüsünü kontrol etmeli, önemi olmayan şeylere aşırı harcamalarından kaçınmanız yararınıza olur.
Rahu'nun transit geçişi sırasında kendinize uzaklaşabilir, tahammülsüz hissederek başkalarından uzaklaşıp yalnız kalma eğilimi içinde olabilirsiniz. Dikkatli olun, kendinizi tecrit ederseniz yanlış anlamalar ve zorluklar ortaya çıkabilir.

Küçük ve çok önemli olmayan şeylerden endişe duymak, Rahu transiti sırasında yoğun olarak deneyimleyebileceğiniz bir duygu olabilir.
Kendinizi yetersiz görmek yerine, doğru ilham kaynakları bulmanız ve kendinizi geliştirmeniz için çalışmanız gerekecek. Yabancı insanlarla bağlantı kurma konusunda güçlü şanslar söz konusu. Bu ilişkileri sosyal paylaşım sitelerinden kurmanız mümkün. Yurtdışına seyahat etme fırsatı da elde edebilirsiniz.

Ketu 6ncı evde transitte

Ketu transiti sizin için mükemmel bir dönem olacak ve hayatınızda çeşitli olumlu gelişmelere tanık olacaksınız. Ketu sizi korkusuz kılacak ve pek çok konuda oldukça cesur davranacaksınız.

Rahu bazı yanılsamalar yaşatırken, Ketu kendi çabalarınız ile arzulanan netliği elde edebilmenizi sağlayacaktır. İşinizde daha fazla başarı elde edebileceksiniz ve istihdamınızla ilgili bazı sorunlar olursa etkili çözümler ile her şey başa çıkılabilir olacak sizler için.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Aşırı hayalperest yaklaşımlarla başkalarını yüceltip kendinizi yermemeli ve bilmediğiniz alanlara yönelerek maddi manevi zararlar görmemek adına dikkatli olmalısınız.
Rahu transiti 12nci evinizde giderlerde artışa neden olacak. Mali sorunlara yol açabilecek ani yolculuklar veya seyahat planları olabilir sizler için.

BAŞAK BURCU

Rahu 11nci evde transitte

Astrolojik olarak Rahu'nun 11. evden geçişi son derece elverişli bir konudur. Çünkü Rahu, yeni gelir kaynakları, toplumda iyi bir statü, daha iyi başarı şansı ve popülerlik artışıyla ilişkilidir. İş dünyasında başarı şansının yüksek olması ve kazançların artması yaptığınız işin talep görmesi nedeni ile oldukça uğurlu bir transit olarak kazançlarınızı arttıracaktır.

Rahu transit geçişi sürecinde iş hayatınızda pozitiflik artacak ve bu transit sırasında doğru fırsatları yakalayabileceksiniz.

Sosyal hayatınız yeni bir boyut kazanacak. Rahu'nun olumlu yansımalarından yararlanabilmek için işbirliği sanatına hâkim olmanız ve ekip ruhu geliştirmeniz gerekecek. İlişki konularında aşırı dramatik olmamaktan kaçınmalısınız. Bu Transit olumlu olmasına rağmen, yerine getirilmemiş arzularınız ve hevesleriniz sürekli olarak zihninizi kurcalayabilir. Ayrıca eski arkadaşlarınızı, dostlarınızı, yeni tanıdıklarınız için unutmamaya ve sosyal taahhütlerinizde iyi bir denge oluşturmaya çalışmalısınız.

Ketu 5nci evdeki transitte

Ketu transiti, sezgilerinizi güçlendirecek ve işleri daha ayrıntılı bir bakış açısıyla değerlendirmenizi sağlayacaktır. Düşüncelerinizin bulutlu hale geldiğini ve daha önce yaptığınız gibi özgürce ifade edemeyeceğiniz hissine kapılabilirsiniz. Çeşitli konularda çok fazla karışıklığa ve kavrama gücünüzün düşmesine neden olabilir. Ketu 5nci evde transit geçiş yaparken, düşmanlar ya da rakiplerinize acı çektirmek, onlarla yarışa girmek, beklenmedik zararları, hırsın getirdiği olumsuz yansımaları yaşamanıza neden olabilir. Çocuk sahibi olanlar için bazı beklenmedik sıkıntılar söz konusu olabilir. Çocuk ya da çocuklarınız ile daha fazla ilgilenmeli, olabildiğince vakit geçirerek ruhsal gelişimlerine eğilmelisiniz. Ayrıca, çocuklarınızın sağlığı ile ilgili konularda sorunlar söz konusu olabilir. Eğer bir ilişkiniz varsa fırtınalı günlere hazır olun. İkiniz arasındaki yanlış anlaşılmalar, sen ben yarışı içine girmeniz yüzünden duygusal stres ile yüzleşmeniz kaçınılmaz olabilir. Bir diğer yandan Ketu transitleri yaratıcılık becerilerinizi bastırılabilir. Sıradan yapılmış konular size cezbedici gelerek aynı tekrarlar içinde olabilirsiniz.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
İş ve özel yaşamınızda doğru kararlar almaya özen gösterin. Karamsarlıktan zihinsel ruhsal huzursuzluklardan arınmalı kendinizi bu konularda geliştirmelisiniz.

TERAZİ BURCU

Rahu 10ncu evde transitte

Rahu transiti belirsizlikleri, bir takım dramatik değişiklikleri yaşatabilir sizlere. Bu transitin etkileri ilk olarak işinizde ortaya çıkacaktır. Değişen mesai arkadaşları ya da yeni bir transfer fırsatı ile ilgili sorunlar olabilir. Mali durumunuz olumsuz yönde etkilenebilir ve öngörülemeyen masrafların sorumluluğunu üstlenmeniz gerekebilir. Bütün bu değişiklikler genel refahınızı etkiler ve dayanıklılığınızı zayıflatabilir.

Rahu 10ncu Evde transit geçişi varken, kariyerinizdeki her adımı dikkatli bir şekilde almalı, ani ve bencilce kararlar almaktan kaçınmanız akıllıca olur. Güvendiğiniz bazı kişiler size sırt çevirebilir, bu kişilerin entrikaları ile karşılaşabilirsiniz, mevkiinizi ve itibarınızı korumak zorundasınız. Otorite konumundaki kişiler ile ilişkilerinizde nazik ve mantıklı olun. Bu, tamamen negatif bir geçiş olmayacak sizler için, dikkatli ve kontrolcü bir şekilde işinize devam edebiliyor iseniz popülerlik ve tanınma elde edebileceksiniz. Yeter ki çok yöne dağılmadan işinizin herhangi bir alanına konsantre olun ve verimlilik elde etmeye çalışın. Bu uygulamaya devam ederseniz, iyi bir başarının ve istenilen güvenliğin keyfine varabileceksiniz.

Ketu 4ncü evde transitte

Ketu, arazi ve mülk ile ilgili konuları gündeminize getirebilir. Başarınız ve başarısızlığınız ne olursa olsun, sürekli bir memnuniyetsizlik hissi içinde olmanıza neden olabilir. Ketu'nun 4. Evde transit geçişi sırasında duygusal rahatsızlıklar yaşıyorsanız, duygularınızı başkalarına ifade etmekte zorlanabilirsiniz.

Ketu transiti süresince,aAnnenizin yakınlarıyla olan ilişkileri gerginleşebilir ve çatışmalar söz konusu olabilir. Ayrıca, annenizin sağlığı ile ilgili sorunlar gün yüzüne çıkabilir. Özel yaşamınızda duyarsız olma eğilimi gösterebilirsiniz ve bu özellikle eşiniz ile aranızda büyük sorunlara neden olabilir. Gayrimenkul sektöründeyseniz yaptığınız işler de imza altına aldığınız sözleşmelerde dikkatli olmalısınız.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
İş ve aile hayatınızda anlaşmazlıkları önlemek için ebeveynlerinin sağlığı konusunda ihtiyatlı olmalısınız. Pek çok konuda zorlansanız da sabırlı ve sakin olmak tüm engellerin üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır.

AKREP BURCU

Rahu 9ncu evde transitte

Rahu transitleri kültür, din, gelenekler, kişisel inanç ve değerleriniz konusunda görüş değişikliğine neden olabilir. 9ncu Evdeki Rahu transiti ile yeni kültürleri, gelenekleri ve mekânları keşfetmek için fırsatlar karşınıza çıkabilir. Çok kültürlü yönlere yoğun ilgi duyarak ve farklı yönlerini, eşsiz özelliklerini öğrenebilirsiniz. Rahu merakınızı tetikleyecek ve bu da sizi olabildiğince fazla bilgi sahibi olmaya yöneltecektir.

Fakat dikkatli olmalısınız. Gerçekle yalan bilgi birbirine karışmasın. Rahu transitleri sırasında iç sesinizi dinlemeye önem verin ve sezgilerinizin verdiği mesajları yok saymayın. Daha fazla mutlu olabilmek için küçük ayrıntılarla uğraşmadan daha büyük resme bakmaya çalışın. Kendi yeteneklerinize güvenmek, daha iyi şeyler elde etmek ve ilerleme deneyimlemek için anahtarınız olacaktır.

Ketu 3ncü evde transitte

Ketu transiti sizin için harika bir dönemi getirebilir ve birçok avantaj elde edebilirsiniz. Ketu'nun 3. evdeki enerjisi ile kendinize daha fazla güvenip, maceraperest olacaksınız. Sağlığınız daha iyi olacak ve bu süre zarfında dayanıklılık ve enerji düzeyiniz yükselecek.

İş ve eğitim hayatınızda ortaya koyduğunuz çabalarınızda daha yüksek bir başarı seviyesi deneyimleyebileceksiniz. Geçmişten sizi rahatsız eden bazı sorunlar varsa, çözüm getirebileceksiniz. Kısa mesafeli yolculuklar için fırsatlar yakalayabilirsiniz. Heyecan verici deneyimler için hazır olun. Yarışmalarda ve sınavlarda iyi bir başarı elde edebileceksiniz.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Meslek hayatınızda keskin değişikliklerden, ani kararlar ve risklerden uzak durmalısınız. Sabit bir iş sizin için en iyi seçenektir bunu aklınızdan çıkartmamalısınız.

YAY BURCU

Rahu 8nci evde transitte

Rahu transit geçiş döneminde büyük bir dönüşüm anlamına gelir sizler için. Başkalarından yardım ya da kaynak kabul etmenin kötü olmadığını öğrenmek zorundasınız. Rahu'nun 8. Evde transit geçişi sürecinde, miras, hukuki haklar ile ilgili konular ile ilgilenebilirsiniz.

Rahu transitleri sırasında hayalinizdeki geleceğe yönelik eğilimler veya olaylar hakkında pek çok deneyim ve seçenek söz konusu olabilir sizler için, genel kalıpları inceleyin.
Güvenlik ve istikrar elde etmeye çalışırken çok katı olmadığınızdan emin olun.
Başkalarını ve farklı şeyleri kontrol etmeye çalışmak yerine, daha açık yürekli ve esnek olmaya çalışın. Rahu'nun transit geçişi sırasında kişiliğiniz büyük bir dönüşüm ile gelişebilir.

Ketu 2nci evde transitte

Ketu transitleri, finans ve zenginlik konularında olumsuzluklara neden olabilir. Bir anda iyi giden işlerin tepe taklak olması gibi. Kişisel ve değerli eşyalarınız için son derece dikkatli olun. Hırsızlıklar, kayıplar yaşanabilir. Hırsızlıklara karşı seyahatlerde özellikle dikkatli olmalısınız.
İletişimle ilgili konularda kendinizi sert ifade etmeniz nedeniyle başkaları ile sorunlar yaşayabilirsiniz.

Ketu'nun 2. evdeki transit geçişi sırasında kulak, burun, boğaz ve gözlerle ilgili sağlık sorunları olabilir. Mideniz ile ilgili sorunlardan da mustarip olabilirsiniz. Ketu geçişinde, aile üyeleri ile ilgili sorunlar, sürekli tekrarlayan tartışmalar ve fikir farklılıkları olabilir. Daha sonra ortaya çıkabilecek sorunları engellemek için yatırım ve birikimlerinizi güvenli işlere yapmalı, risklerden bilmediğiniz alanlarda yatırım yapmaktan uzak durmalısınız.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Ay düğümlerinin geçişi sırasında sağlığınız konusunda temkinli davranmalısınız. Kazalar olabilir, bu nedenle dikkatli bir şekilde sürüş şarttır.
Yorgun, sinirli ya da uykusuz hissettiğiniz de direksiyon başına geçmemelisiniz. Yasadışı faaliyetlerden ve deniz şakalarından da uzak durmanızda fayda var.

OĞLAK BURCU

Rahu 7nci evde transitte

Rahu transitleri sırasında, ilişkinizle ilgili konular ön plana çıkabilir. 7nci Evdeki Rahu'nun transit geçişi sırasında eşinizle olan yanlış anlamalar ve farklılıklar artacaktır. Yönetme arzunuz, kendi hatalarınızı ört pas etme eğiliminiz, kontrolsüz öfkeye ve eşinizin sağlığını etkileyen tavırlar sergilemenize neden olabilir. İlişkinizde kendi hatalarınızı tekrar eden yaklaşımlarınız yüzünden ciddi sorunlar yaşayabilirsiniz. Rahu transitleri iletişim zorluklarına neden olabilir. Yasadışı sorunlarda bu transitin getirileri arasında.

Kişisel beceri ve yeteneklerinizi geliştirmeniz ve fikirlerinizi başkalarına daha inandırıcı bir biçimde sunmak için çok daha fazla çalışmanız gerekecektir. Bazı konularda sizinle aynı görüşte olmayan kişilerden rahatsızlık duymadan daha fazla uyum sağlamaya çalışmalısınız. Bu transit sırasında kademeli olarak daha diplomatik bir hale geleceksiniz. İş hayatınızda da özel hayatınızda da çatışmalara girmekten kaçının. Ortaklıkları olan bir işiniz varsa iş ortaklarınızla olan denklemleriniz gerginleşebilir ve bu da onlarla olan bağların kopmasına neden olabilir.

Ketu 1nci evde transitte

Ketu transitleri, yaşamın çeşitli alanlarında çok fazla karışıklık ile dolu zorluklar yaşatabilir sizlere. Kararları hızla almak zorlaşabilir ve hatalarınızı, öfkenizi fark ederek kendinizi çaresiz hissedebilirsiniz. Kendinize acımak yerine, kırdıklarınızı kaybetmeden kazanmak için çabalamalısınız. Ketu transiti en çok zararı kariyer ve kişisel hayatınızda alabileceğinize dikkat çekmekte. İşiniz ile ilgi önemli projelerin engellere takılma ihtimalleri var. Rakipleriniz ve size düşmanlık besleyen kişiler zayıf yanlarınızdan yararlanmaya çalışabilir, bu yüzden dikkatli olmalısınız.

İyi haber şu ki seyahat etmek için bir sürü fırsatınız olabilir ve seyahatleriniz sırasında çok şey öğrenebilirsiniz. Ateş yükselmesi ve mide rahatsızlıkları gibi sağlık konularında dikkatli olmalısınız. Bu transit, ruhsal gelişim kişiliğinizin zararlı yönlerini daha iyi hale getirmek için iyi bir zaman olacak, bu yüzden elinizden gelenin en iyisini yapın ve başarılı olun.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Özel yaşamınızda arkadaşlarınız ve kendi yakınlarınızdan kaynaklı sorunlara sessiz kalmamalı, geçmişte yaşadığınız deneyimleri hatırlayarak aynı tekrarlara yol açacak davranışlarda bulunmamalısınız. İş hayatınızda riskli anlaşmalardan uzak kalmalısınız. Siz resmi bir iş yapıyorsanız, sorumluluğunu aldığınız belgeleri ve önemli eşyaları güvenle saklayın.

KOVA BURCU

Rahu 6ncı evde transitte

Rahu transiti sizin için elverişli olacak ve gerçekleşecek çeşitli olumlu değişiklikler deneyimleyebileceksiniz. Yaşadığınız zorlu sınavlardan sonra artık daha cesur ve kendinden emin hissedeceksiniz. Yenilenen enerjiyle meydan okuyabilecek durumda olabileceksiniz. Düşmanlarınız ve aranızda sorunlar yaşadığınız kişiler ile stratejik bir yaklaşımla barış ve uyumu yakalayabilirsiniz. Bunun için çabalamanız akıllıca olacaktır. Genel finansal durumunuz artırabilir ve yeni kaynaklardan gelirler elde edebilirsiniz. Hiç beklemediğiniz alanlarda bile iyi sonuçlar ile karşılaşabilirsiniz.

6ncı evde ki Rahu transiti sırasında, istihdam ile ilgili konularda küçük ama yorucu sorunlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu nedenle karşınıza çıkan her işi kabul etmemeniz daha iyi olabilir sizler için. Bu transit sırasında daha donanımlı ve enerjik hissedebilirsiniz ancak en ufak ve görünüşte önemsiz olan sağlık sorunlarına dikkat etmelisiniz. Çünkü bunlar zaman içinde daha büyük sorunlar yaratabilir. Rahu transitleri sırasında rutin etkinliklerde bazı sorunlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu nedenle faaliyetlerinizi iyi düzenlediğinizden emin olmanız gereklidir.

Rahu 12nci evde transitte

Ketu'nun transit geçişi, bazı yönlerden sizin için büyük yararlar sağlayacaktır. 9. Evdeki Ketu'nun bu geçişinde, BIRAKMA'yı öğrenebileceksiniz. Bu, her şeyin sizin kontrolünüz altında olmadığını anlamanıza, böylece başkalarını gereksiz yere kontrol altında tutmaya çalışmayacağınızı ve beklentilerinizi başkalarından kademeli olarak azaltacağınıza işaret etmekte.
Profesyonel olarak başkalarının elinden gelenin en iyisini yapmadığını hissedeceğiniz için belirli konularla karşı karşıya kalabilir ve zamanında sizin sorumluluğunuzda olan işleri yapmamaktan, başkalarına teslim etmekten kaynaklı zorluklar ile yüzleşmek zorunda kalabilirsiniz. İşlerinizi daha fazla ciddiye almaya ve ayrıntılara dikkat etmeye çalışın. Yurtdışında yaşayanlar ya da yurtdışına seyahat etmeyi planlamış olanlar bazı sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Ayrıca, yurtdışında ya da yabancı ticari girişimlerde bulunanlar beklenen sonuçları alamayabilirler.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Rahu ve Jüpiter'in kombinasyonu sizler için zorluklara neden olacağından, özellikle sağlık sizler için endişe kaynağı olacaktır. Karın ve karaciğer ile ilgili sorunlar yaşayabilirsiniz. Ameliyat olmanız söz konusu olabilir. Zayıf kemikleriniz varsa, kan şekeri sorunlarınız varsa, sağlığınız için doktor kontrollerinizi ihmal etmemeli ve bu anlamda her zamankinden daha hassas davranabilmelisiniz. Ayrıca bu transit altında yasal sorunlar kaybedilen mahkemeler söz konusu olabilir sizler için.

BALIK BURCU

Rahu 5nci evde transitte

Rahu transitleri öncelikle konsantrasyonunuzu ve zihninizi sabit tutma yeteneğinizi etkiler ve bu da performansınızı etkiler. Bu transit özellikle finans ve borsa arenasında girişim yapmak için iyi bir zaman olmayacaktır. Rahu çok fazla karışıklığa sebep olabilir ve böylece ciddi hatalar yapabilirsiniz. Ani maddi kayıplar olabilir, bu nedenle finansal kararlarınızda dikkatli olmanız gerekir. Çocuklarınızın sağlığı ve genel performansı sizler için endişeye neden olabilir.

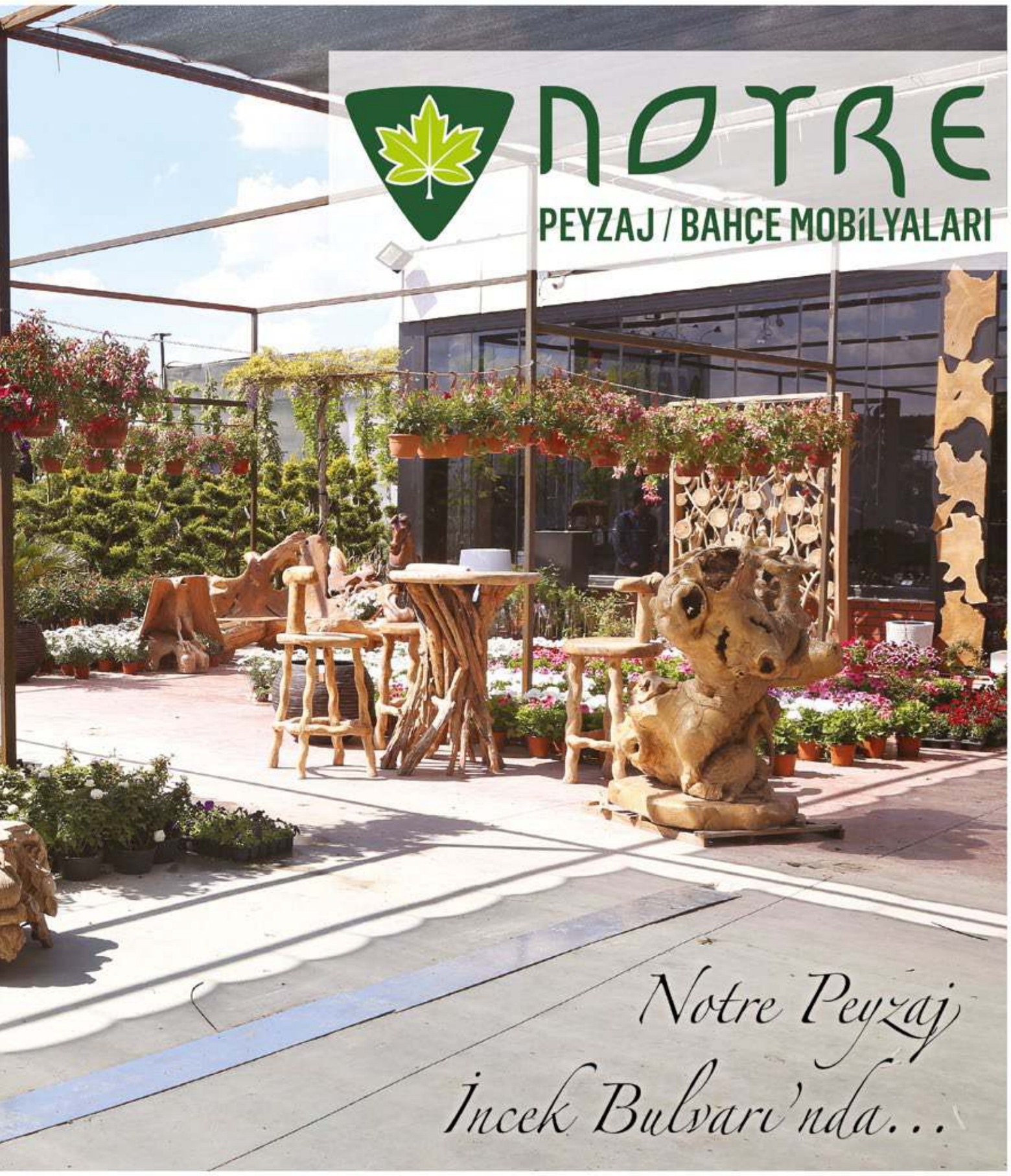
Özel yaşamınızda zorluklar ile karşı karşıya kalabilirsiniz, küçük şeylerden gereksiz yanlış anlamaları önlemek için çok yüksek bir şeffaflık seviyesini korumanız özel hayatınız açısından fazlası ile önem taşımakta. 5inci ev, geçmiş ve atalarınızdan size miras kalan manevi alışkanlıklar, geçmişten gelen olumlu olumsuz yansımalar ve bu manada kazanılan karmik krediyi temsil eder. 5. Evdeki Rahu kısmen kazanç rezervlerini açabilir sizlere. Bu tarz durumlarda karşılaşabileceğiniz şansın ani bir şekilde desteklenmenizi sağlayacak gelişmeler çıkarabilir karşınıza. Bu transit sırasında zihniniz çok yaratıcı fikirler ile dolabilir. Yeni fikirler, işlerinizin durağanlaştığı alanlarda atılımlar yapmanıza yardımcı olacaktır.

Ketu 11nci Evde transitte

Geçmişteki çabalardan beklenmedik kazançlar ve kazanımlar olabileceğinden Ketu transiti sizin için faydalı bir dönem olacaktır. 11nci evinizde Ketu'nun kaldığı dönemde finansal olarak kazançlarınızı arttırabilirsiniz. Son bir kaç yıldır hayal ettiğiniz her şeye ulaşmak için akıllı stratejiler tasarlayabileceksiniz ve arzularınızı yerine getirebilecek durumlar ile karşılaşabilirsiniz. Paylaşmayı bilen bir tutum içerisinde olursanız, bunlar sizler için gerçekleşebilir şeyler olacaktır. Kariyer beklentileriniz netleşecek ve gelişecek. Bu transit sırasında, geçmiş işlerinizin liyakatine dayalı olarak iyi sonuçlar elde edebileceksiniz. Bu nedenle var olan şartları, orijinal düşünce ve kendinizi sürekli geliştirerek daha istikrarlı bir hale getirebileceksiniz. Bu süreçte başarı için olabildiğinde tutarlı ve samimi bir çaba içinde olmalısınız. Aksi takdirde insanlar başarılarınızın tesadüfen olduğunu düşüneceklerdir. Siz ve arkadaşlarınız arasında sorunlar ve fikir hırsızlıkları yaşanabilir. Özellikle eğitim ve akademik konularda performansınızı etkileyebilecek herhangi bir dikkat dağınıklığına ya da dikkatinizin başkaları tarafından dağıtılmasına izin vermemelisiniz.

DİKKATLİ OLMANIZ GEREKEN NOKTA:
Özellikle Rahu'nun 5nci evinizdeki transiti ile çok dikkatli olmalı ve bu geçişin kariyerinizi fazlası ile etkileyeceğini önemsemelisiniz. Özellikle akademisyenler, çocuklar ve zihinsel sorunlar bu transitte daha yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Kariyerlerini, akademisyenleri, zihinsel barışı ve hatta çocukları etkileyecektir. Özellikle hamile kadınlar bu transit altında çok dikkatli olmalılar. Kendileri yoracak ruhsal ve fiziksel her türlü aktivitelerden uzak durmalılar kendi ve bebeklerinin sağlığı için.

Doğa Dostu Yaşam Alanları İçin...



- Notre Peyzaj Bahçe Mobilyaları ve Aksesuarları
- Notre Peyzaj İç ve Dış Mekan Süs Bitkileri
- Notre Peyzaj Teak Mobilyaları

İncek Mahallesi Ş.Savcı Mehmet Selim Kiraz Bulvarı
No:108 İncek-ANKARA Tel: 0312 489 19 93
notrepeyzaj@gmail.com

Ankara'nın En Yeşil Projesi

DURU Beytepe

0312 489 1934

Ahlatlıbel Mah. Yavuz Sultan Selim Bulvarı
Saltuk Buğra Cad. (1862. Cad.) No: 5 Çankaya / ANKARA

durubeytepe.com

TONA YAPI SAFE İNŞAAT